



きゅうしょくだより

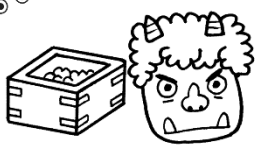
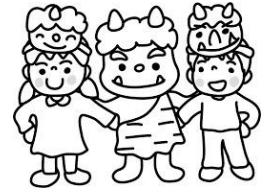
令和2年2月3日（月）

正院小学校

No.1 1

せつぶん つぎ ひ りっしゅん こよみ うえ はる むか
 節分の次の日は『立春』といい、暦の上では春を迎えます。しかし、まだまだ厳しい寒
 さが続きます。せつぶん おに そと ふく うち おお こえ だ 豆まき びょうき わざわ
 節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災い
 を追い払い、福をよびこみましょう。また、まめ えいよう
 豆には栄養がたくさんつまっていますので、まめ
 を使った料理を食べて、げんき
 元気にすごしましょう。

豆類にしたしもう



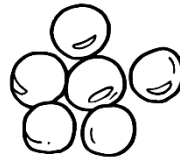
せつぶん 節分

まめ ち しき 豆 知識

せつぶん まめ しゅうかん むろまち じ だいがく
 節分に豆をまく習慣は室町時代頃から
 はじまったとされます。おに お 鬼を追い払うた
 めに使う豆ですが、悪いものに勝つ、強
 い力があると信じられていたそうです。
 また、ちいき 地域によりさまざまですが豆を年
 齢の数だけ食べる（または年齢の数に1
 つ加える）と病気にかからないともいわ
 れています。

まめ 豆まきの豆

だいず 大豆



はたけ にく 「畑の肉」とよばれるほど、
 たんぱく しつ 質がたっぷり。いろいろ
 な食べ物に変身します。

あんこの材料

あずき 小豆



むかし せいかつ みっせつ むす
 昔から生活と密接に結びつき、
 ぎょうじ ぎしき いわ つか
 行事や儀式、お祝いにも使われてき
 た、でんぷんたっぷりのまめ
 豆です。

1月22日は2年生のリクエストメニューでした！



～メニュー～

- ・チャーハン
- ・わかめスープ
- ・ヨーグルト和え
- ・牛乳

2月は 1年生のリクエストメ
 ニューです！どんなメニュー
 になるか楽しみです☺

