



令和6年2月
小山田小学校

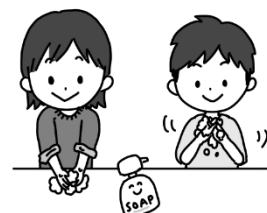


体調管理を心がけましょう！



1 しっかり手を洗おう

冬はノロウイルスが流行る時期でもあります。低い温度が得意なノロウイルス。水は冷たくなりますが、食事をする前には石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。



2 旬のおいしい食材を食べよう

ごぼう、大根、にんじん、長ネギなどの根菜類には、血液を作るのを助ける栄養素が豊富なため、全身を温めることが期待できます。寒い冬にとれるぶりやさばは脂ののりがよく、おいしいですよ。野菜も魚もお鍋に入れて、みんなで温まりましょう。



3 体を動かそう

寒くなると、外に出て体を動かす時間が減りがちです。たくさん動くことで、お腹がすき、食事をおいしく食べられます。寒い日は、おうちのお手伝いをしてみてもいいでしょうか？

まだやったことのないお手伝いにチャレンジ！



大豆の七変化！

その一
はたけ 大豆 じゅうつ
畑で育てるの術

えだまめ・大豆

その二
くら ところ 大豆 じゅうつ
暗い所で育つの術

もやし

その三
ひ 大豆 じゅうつ
火でいるの術

いり豆 きなこ

大豆

その四
大豆 じゅうつ
そのまま 煮るの術

大豆油

その五
大豆 じゅうつ
煮るの術

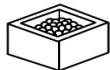
煮豆

その六
大豆 じゅうつ
煮て、しばって 固めるの術

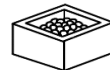
とうふ

その七
大豆 じゅうつ
はっこうの術

みそ しょうゆ なっとう



節分のおはなし



みなさんは「節分」がどのような日か知っていますか？

節分はもともと「立春」・「立夏」・「立秋」・「立冬」の前日のことで、季節の節目となる日のことです。

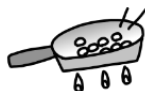
昔、農家の人々は、草木が芽生える春を待ち望んでいたため、「節分」というと特に「立春」の前日である2月3日をさすようになりました。

～節分にまつわるもの～

【大豆】

大豆には、邪気を払う力があるとされています。

また、そのままの大豆ではなく、煎った大豆を使います。豆を煎ることは、鬼を退治するという意味を持ちます。



【いわし】



焼いたいわしは、鬼がいやがる強烈なおいを出すので、よく飾られます。とげのある「ヒイラギの葉」も一緒に飾ることが多いです。

【恵方巻】



その年の恵方（年神さまがいるとされる方角）を向いて、無言で巻きずしをまるかぶりすると、その1年間は良いことがあると言われています。2024年の恵方は「東北東」です。



2月の食育クイズ



Q1 2月といえば節分。節分に鬼を追いつめるために、作る飾りがあります。いわしの頭とある植物の枝を使って作る飾りですが、何の枝でしょうか？

- ① さくら
- ② ヒイラギ
- ③ 藤



クイズの答え：②
ヒイラギの葉は硬くて枝にはとげがあり、邪気を払ってくれるとされています。

Q2 秋から冬に旬をむかえるほうれんそうには、夏の3倍のビタミンCが含まれるといわれています。ほうれん草のゆであがいをきれいな色にするために必要なことは？

- ① 酢を加える
- ② ふたをしないでゆでる
- ③ 少量の水をゆでる



クイズの答え：②
たっぷりのお湯にほうれん草を入れ、ふたをしなくてゆでます。