

食育だより

令和6年度
2月号



令和7年1月31日
台東区立台東育英小学校
統括校長 瀬下 清
栄養士 高村 真由子

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事の手洗い・うがい効果が効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の三食食べて体の抵抗力も高めましょう。

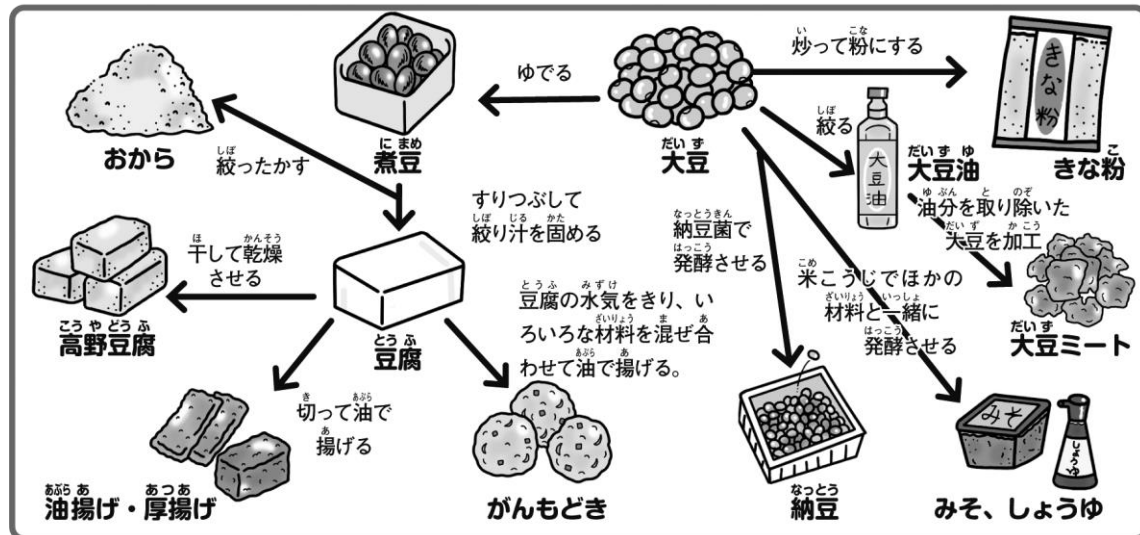
福は内、鬼は外!



「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。

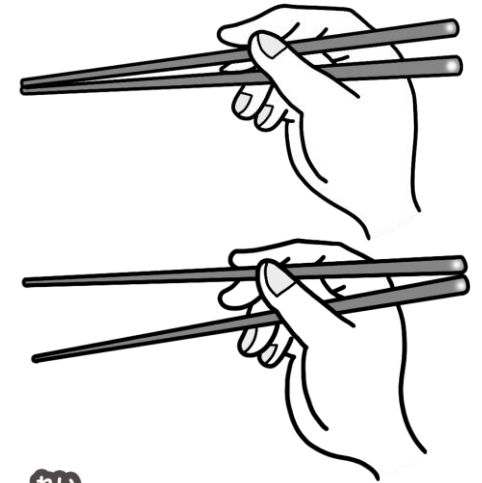


はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



はしの悪いマナー例

さしばし

食べ物をはしで刺して食べる。

ねぶりばし

はしの先をなめたり、しゃぶったりする。

まよいばし

何を食べようかと迷いながら、あちこちにはしを動かす。

うけばし

はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。

ふりあげばし

はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。