



きゅうしょく

給食だより

がつごう

2月号

令和4年2月
大阪府立東淀川支援学校



2月は、^{がつ}暦^{こよみ}の上では春^{うえ}といわれていますが、まだまだ寒^{さむ}さが厳^{きび}しい季節^{きせつ}です。
風邪^{かぜ}をひかないようにするためにも、日^ひごろから食^{しょくじ}事の^{まえ}前^ての手洗^{てあら}い、栄^{えい}養^{よう}バラン^{ばらん}スの
とれた食^{しょくじ}事、そして十^{じゅう}分^{ぶん}な睡^{すい}眠^{みん}を心^{こころ}がけて、元^{げん}氣^きに春^{はる}を迎^{むか}えましょう。

《みんなと》^{たの}楽しく^{しょくじ}食事を^{たいせつ}することの大切さ

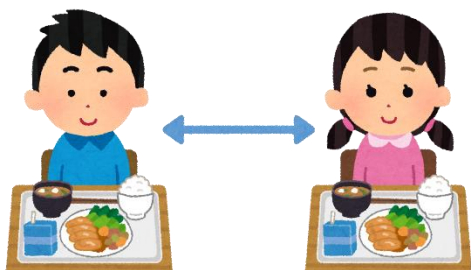
ひとりで食^{しょくじ}事をとることを「孤^こ食^{しょく}」とよびます。みんなと楽しく食^たべることを
「共^き食^{ようしょく}」と呼びます。共^き食^{ようしょく}は、体^{からだ}と心^{こころ}の健康^{けんこう}にもよいといわれています。

- ①楽しくコミュニケーションがとれる。
- ②食^たべ物^{もの}の知^ち識^{しき}が増^ふえる。
- ③食^{しょくじ}事のマナーを学^{まな}ぶことができる。
- ④栄^{えい}養^{よう}バラン^{ばらん}スがよくなる



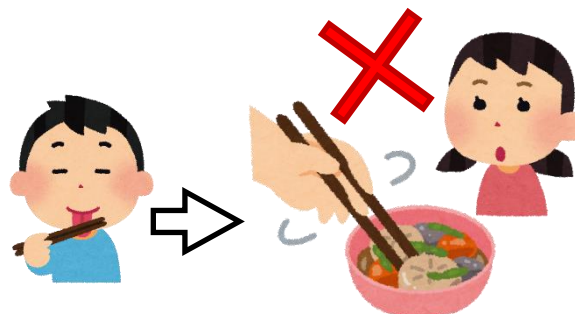
《安心して》^{しょくじ}食事を^{たの}楽しむ工夫^{くわ} ～^{あた}新^{せい}しい生活^{くわつようしき}様式～

むかいあわせにならずに、^{きより}距離をとる



つばが、とばないよう工夫^{くふう}されていると、安^{あん}心^{しん}して食^たべられま
すね。

と^わり分^わけてから、食^たべる。
じかはし^{まわ}の^の直^ち箸^しや、回^{まわ}し飲^のみをしない。



ことし せつぶん がつみっか 今年の節分は、2月3日です！

2月には「節分」があります。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、もともとは各季節が始まる立春・立夏・立秋・立冬の前日を新しい季節が始まる区切りの日として、みんな「節分」とっていました。「立春」は春が始まる季節のことで、太陽と地球の位置関係で決められます。その前日の「節分」は冬の終わりの日です。



さむい冬からあたたかな春へ、「みんなが元気に過ごせますように！」と願って、日本では昔から、悪いものを追い払う風習があります。

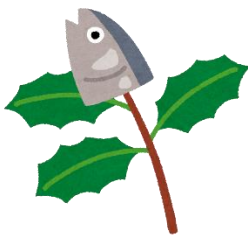
せつぶん ふうしゅう 節分のいろいろな風習

まめ
豆まき



「鬼は外！福は内！」と言いながら豆をまいて災いの象徴である鬼を追い払うという、風習があります。そして、まいたあとは、数え年（自分の年の数にひとつ足した数）だけ豆を食べると、病気に負けずに、元気に過ごせるといわれています。

ひいらぎいわし
柊 鰯



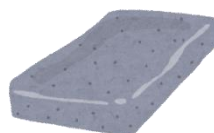
このような飾りを、玄関にかざる風習もあります。鬼の嫌いな鰯の匂いと、トゲトゲした柊の葉っぱで鬼の目を刺し、災いの象徴である鬼が家の中に入るのを防ぐといわれています。

えほうま た
恵方巻きを食べる（関西地方）



恵方巻きとは、節分にその年の恵方を向いて食べると縁起が良いとされる太巻きのことです。今年の恵方は北北西です。

た
こんにゃくを食べる（四国地方）



大晦日や節分、大掃除の後には体内に溜まった砂を出す「砂おろし」のため、「胃のほうき」といわれるこんにゃくを食べるそうです。