



# 食育だより

令和6年 2月号  
さいたま市立新和小学校

家庭数配付

厳しい冷え込みはしばらくの辛抱、明るさをまてきた日差しは確実に春を運んでいます。給食の残量も少なくなり、ひとまわり大きく成長した元気あふれる子どもたちを見るにつけ、どの学年も次の学年に近づいていることを実感するこの頃です。

今月の行事

節分



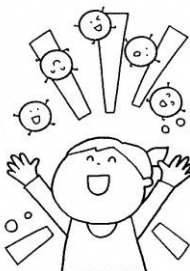
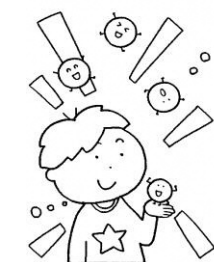
## どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

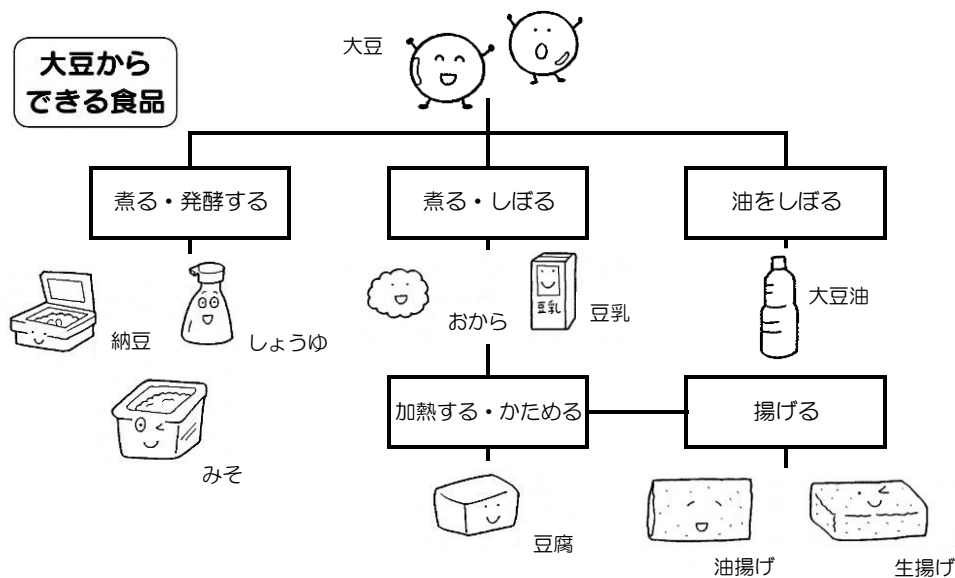
節分の日、ご家族で豆まきをしたり、炒り豆を食べたりしてみませんか？

## 大豆のすごいパワー！

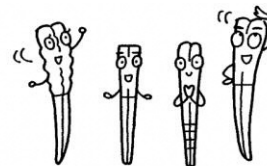
大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。



### 大豆からできる食品



## はしの長さ チェック

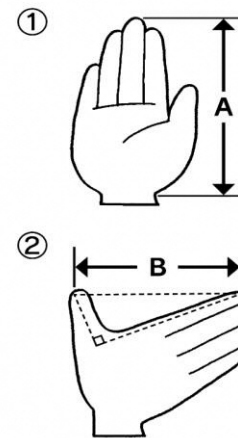


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

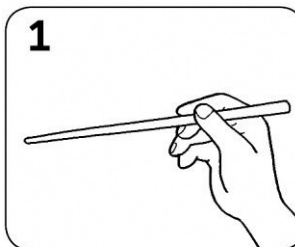
はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

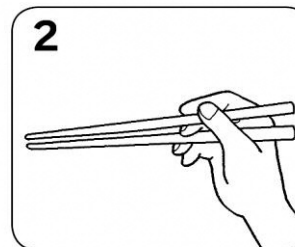
※①と②のどちらで計算しても構いません。



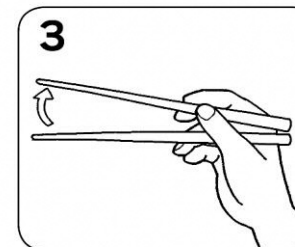
## 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

## 間違った はしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

### こんな持ち方をしていませんか？

