

令和5年度

2月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校



今年も、全国的に感染症の流行が心配されています。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして朝昼夕と3回食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

食事マナーについて

食事には、みんなで楽しく会食するための大切なマナーがあります。どんなマナーがあるか、自分はきちんとできているのか確認してみましょう。

食事マナーチェック

①感謝の気持ちを込めて、あいさつができた。



③みんなと同じ早さで食べることができた。



⑤食べ物が口に入っている時は、話さず食べた。



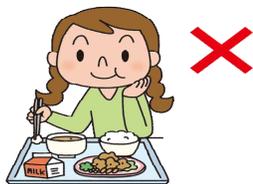
⑦好ききらいをせずに、残さずに食べた。



②食器を正しく持って、食べることができた。



④机にひじをつかずに、食べることができた。



⑥背筋をまっすぐに伸ばし、姿勢よく食べた。



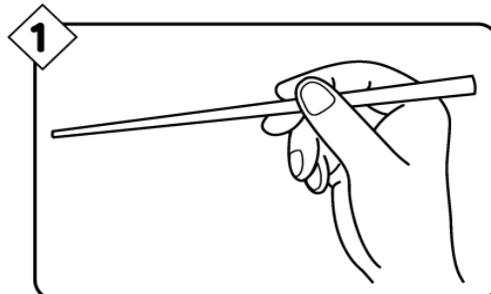
⑧きれいに片付けができた。



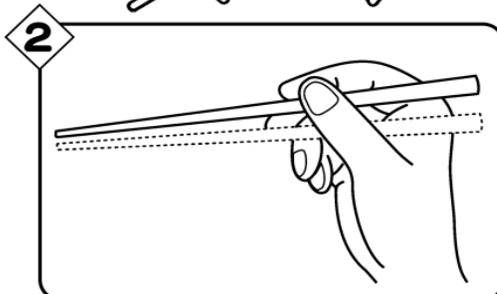
マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの人がいやな気持ちになりますので、注意しましょう。

また、よい姿勢で食べることで、背筋が伸び、お腹が圧迫されず消化がよくなります。

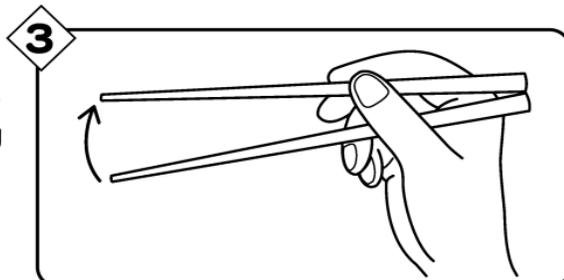
はしの持ち方レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



節分 (せつぶん)

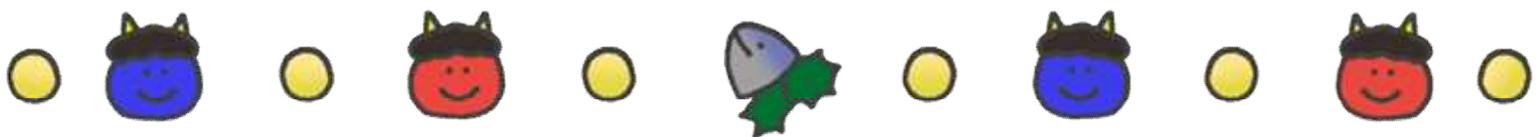
2月3日は節分です。本来、節分とは季節の節目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことをいい、年に4回あります。旧暦では春から新しい年が始まったため、立春の前日の節分は、大晦日に相当する大事な日でした。なので、節分といえばこの日をさすようになりました。

昔は、季節の分かれ目、特に年の分かれ目には邪が入りやすいと考えられており、さまざまな邪気祓い(じゃきばらい)行事が行われてきました。おなじみの豆まきも、新年を迎えるための邪気祓い行事です



初午 (はつうま)

初午という言葉は、2月最初の「午(うま)の日」からきています。和銅4年(711年)2月初午の日に稲荷大神が稲荷山に鎮座したゆかりの日なので、その年の2月最初の午の日を初午と呼ぶようになりました。初午の日にちは、その年ごとに変わります。初午には、全国各地の稲荷神社で「初午祭」というお祭りが行われます。稲荷神社に祀られている穀物の神様が初午に降臨したとされることから、初午に稲荷神社を参り、五穀豊穡を祈るようになりました。栃木県ではこの日にしもつかれを作り、稲荷神社に赤飯とともに供えます。



大豆の大変身

大豆はさまざまな形に加工して、昔から私たちの食生活に取り入れられてきました。右図にある食べ物は、全部大豆からできています。みなさんは、いくつ知っていましたか？

