

給食だより²_{がっ げつ}

塩谷町立学校給食センター

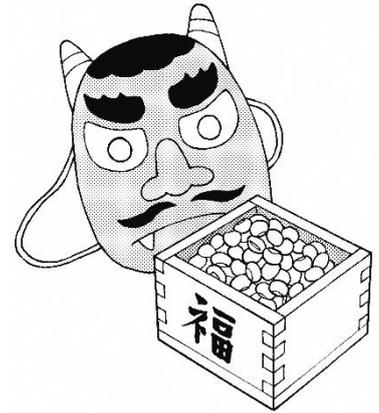
©少年写真新聞社2022

2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追ひ払いましょう。

がっ か せつぶん 2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追ひ払い、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追い払う風習が残っているところもあります。



©少年写真新聞社2022

まめ た けんこう ねが 豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数（または年齢にひとつ足した数）だけ食べます。そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができますとされています。



©少年写真新聞社2022

鬼滅の大豆～変身技大集合～



食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！



食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。