

食育だより

2月

令和8年 1月30日
上尾市立芝川小学校

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渴いていなくてもこまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので
温かいお茶や白湯がおすすめです。



食育の授業を行いました！

1月19～21日、3年生に「骨をじょうぶにしよう」の食育授業を実施しました。「わたるくんの大冒険」というエプロンシアターを使用し、骨を丈夫にするために大切なことを学びました。エプロンシアターとは、エプロンを舞台にした人形劇です。芝川小学校では1年生から3年生は、エプロンシアターを使用し、児童の発達段階に応じた内容を学んでいます。

みんな興味深々に話を聞き、骨を丈夫にするために必要なことを考えてくれました。

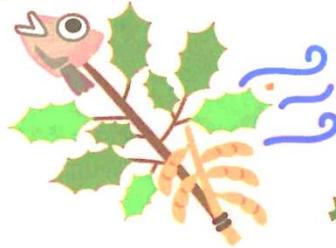




せつ ぶん だい す 節分と大豆のおはなし



節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



まめ 豆まき

ヤイカガシ

せつぶん 節分といえば、まめ 豆まきです。まめ 豆まきに使うのは、
 だいす 大豆です。大豆は、お米と同じように大切
 さくもつ な作物であり、特別な力があると考えられてき
 ました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出
 入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の
 かす 数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸
 ふく 福を祈ります。

えだ や ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したも
 ので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの
 は 葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとさ
 いえ とくちもん かざ おに おはら
 れ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。
 まめ だいす と あと えだ
 豆がら（大豆を取った後の枝）を
 そ 添えることもあります。



せつ ぶん かい だい す 節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み「畑の肉」とも呼ばれています。

