



2月 食育だより

R7 年度
益城町学校給食センター

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



大豆をいったもの。豆まさに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻きをし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年の
恵方は
「南南東」



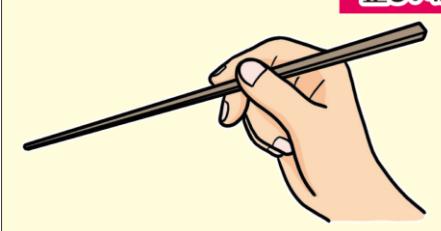
※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

“あること”ができると素敵に変身！

～はしの持ち方、気にしてますか～

さて、その「あること」とは、一体、何でしょう？
それは「はしの持ち方」です。はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。

正しいはしの持ち方



①上のはしは、えんぴつのように持つ。



②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに
食べられる！



お茶わんも
ピカピカ！



素敵なおとな
大人になれそう！



たの かいしょく 楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考
えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよ
う心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。
今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。



① 正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たず
に犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪いだけ
でなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめ
ていないのかな?」と周りに思わせてしまします。

② 口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり
食べ物をかみ砕くことができません。またクチャ
クチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせ
てしまいます。食べ物は口をしっかり閉じてから
かみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

③ 食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話
や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、
大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいや
な気持ちになったり、びっくりして心地よく食べら
れなくなったりします。気をつけましょう。

かぜ予防をしっかり!



手洗い



しっかり食べる



よく寝る

まだまだ寒い日が
続きます。手洗い・
食事・睡眠でかぜ予防
をして、元気にすごし
ましょう！