

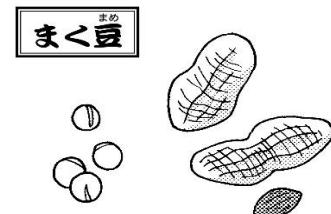
描：中北小学校 健康委員

上共同調理場（文責：渡邊）

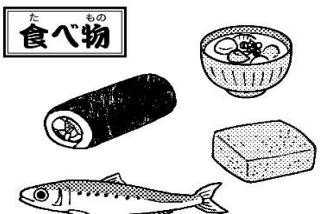
各地で違う節分



多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかつたりします。



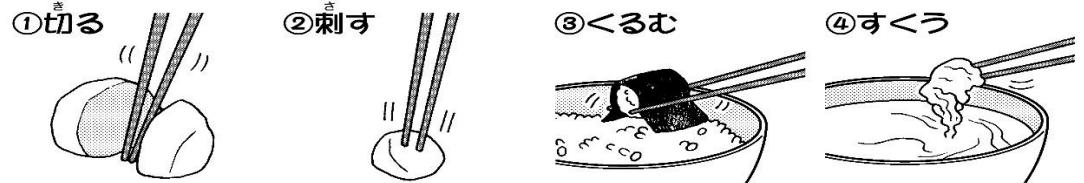
いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、から殻つきの落花生をまきます。後で捨ひやすく、清潔なことが理由といわれています。



まいだ豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。

©少年写真新聞社2026

クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？



①いもをつぶす
②でんぶんといもをこねる



今から気をつけたい生活習慣病

あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。



きゅーたん
©少年写真新聞社2026



③棒状にして切る



せんだけ汁



たくさんの野菜を毎日切っています

1月は学校給食旬間として、食に関するさまざまな取組が各学校で行われました。給食では「せんだご汁」「ぶえんずし」などの郷土料理をはじめ、地域食材を活用したメニューが登場しました。「ぶえんずし」の「このしろ」は、江幡戸港の正木鮮魚さんから納めていただきました。

