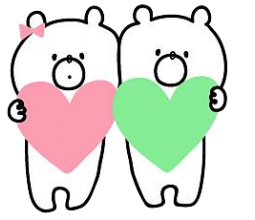


# もりもりつうしん

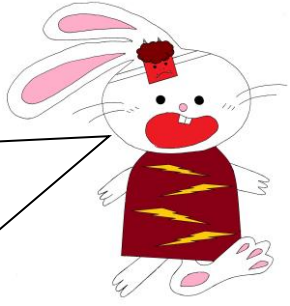
令和2年  
2月号



せつぶん  
節分は2月3日だよ！

## せつぶんこんだて 節分献立

ごはん さといも しる  
里芋のみそ汁  
いわしのかば焼き お浸し  
せつぶんまめ ぎゅうにゅう  
節分豆 牛乳



せつぶんは季節を分けることを表すので「節分」と書きます。  
はる なつ あき ふう せつぶん か  
春・夏・秋・冬のそれぞれの始まりの日を「立春・立夏・立秋・  
立冬」といい、そのすべての日の前日を節分といいます。  
むかし ひと りっしゅん とし はじ かんが せつぶん まえ  
昔の人は立春を年の初めと考えていたため、立春の前の  
せつぶん たいせつ  
節分を大切にしていました。

## ●節分にまつわる食べ物●

### <イワシ>



### <大豆>



おに や けむり なまぐさ  
鬼はイワシを焼く煙や、その生臭いにおいと、  
ひいらぎのトゲを嫌うといわれています。そのため、  
や いた いわし の あたま を ヒイラギの 枝 に 刺し、家の 玄関  
などにつるして鬼を追い払います。また、焼いたイワ  
シを 食べる 地域 も あります。

きせつ か め おに で かんが  
季節の変わり目には鬼が出てくると考えられており、鬼を  
お はら う ため に 煎 っ た 大豆 で 豆まきを します。鬼 に 豆 を ぶつ  
けて 追い払い、1年間 病気 に ならない よう に と 願 います。  
そして、まき 終 っ た ら 年 齢、 また は 年 齢 + 1 の 数 だけ 食 べ  
ます。それは「健康(まめ)になる」といわれることから始ま  
った そうです。

いろいろな食べ物をバランスよく食べることで、健康な体をつくることができます。

もりもりくんが乗った3色列車と献立表の◆♥♣マークは食べ物の3つのはたらきをあらわしています。

- ◆マークは黄色の熱や力のもとになる食べ物で穀類、いも、さとう、油、種実類(脂質・炭水化物)、
- ♥マークは赤色の体をつくる食べ物で乳、卵、魚、肉、大豆、海藻(たんぱく質・ミネラル)、
- ♣マークは緑色の体の調子をととのえる食べ物で野菜、くだもの、きのこ(ビタミン・ミネラル)です。

せつぶんこんだてきゅうしょく  
節分献立給食のもりもり号をみんなへとどけるよ！！

きゅうしょく しょく た もの つか  
給食は3色の食べ物をバランスよく使っているから、もりもり号を走らせることができるよ。

みんなの朝ごはん、晩ごはんの3色のバランスはいいかな？

た もの の はし  
食べ物を乗せて走らせてみよう！

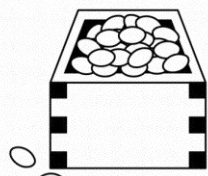
2月3日



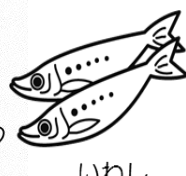
さといも



さとう



だいず



いわし



ぶなしめじ



たまねぎ



だいこん



ごはん



めんじん



こめあぶら



あか・しろみそ



ぎゅうにゅう



はくさい



にんじん



あおねぎ

ねつ ちから  
熱や力の  
もとになる

きいろ

からだ  
体をつくる

あか

からだ ちょうし  
体の調子を  
ととのえる

みどり