



まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気を追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

2月2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、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前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。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。また、豆を歳の数、もしくは歳の数に1つ足して食べる風習もあります。



2月3日節分献立!

ぎゅうにゅう
ごはん
とんじる
いわしのみぞれに
きんぴらだいず
お楽しみに!

野菜を食べよう!



みなさんは、野菜は好きですか？野菜には、ミネラルやビタミン、食物せんいがたくさん含まれています。苦手な野菜もまずは一口食べてみましょう!

ミネラル

〇元気を体をつくる

内臓のはたらきや筋肉の動きをよくしたり、体を成長させたりする。

ビタミン

〇病気に負けない

皮ふや粘膜を守って、病気のもとが体に入りこまないようにする。



食物せんい

〇バナナうんちにする

おなかの中をそうじして、うんちをスルーっと出してくれる。肉や魚ばかりだと、食物せんいが足りなくて、うんちが出にくくなってしまう。

食べているのはどの部分?

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり		たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	ほうれんそう	れんこん	にんじん
		にら		

*だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は葉です。

野菜クイズ!

こまつなは、どちらでしょう?

①



②

