



越前市国高小学校
越前市国高幼稚園

れんじつ きび さむ つづ みな かぜ
連日、厳しい寒さが続きます。皆さん風邪などはひいてはいませんか？

さむ たいちょう た うんどう げんき からだ
まだまだ寒く、体調をくずしがちです。バランスよく食べて、しっかり運動をして元気な体をつくりましょう。



節分と大豆

おにはそと!
ふくはうち!

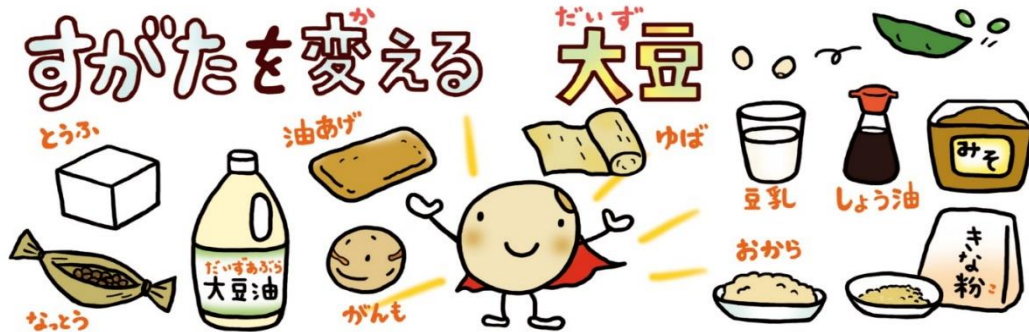


せつぶん きせつ か め ひ ふゆ お はる はじ ひ りっしゅん まえ ひ せつぶん
節分は「季節の変わり目」の日のことです。冬が終わり、春の始まりの日とされる「立春」の前の日を「節分」といいます。今年2月3日になります。節分の日には、「豆まき」をする風習があります。豆まきに使う豆には、「大豆」が使われることが多く、煎った大豆が使われます。節分にまく煎り豆を、「福豆」ともいいます。「おには外、福はうち」といながら豆をまき、災いをもたらすとされるおにを追い払い、福を呼び込みます。また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると一年を健康に過ごせるとも言われています。

大豆のおはなし

だいず せつぶん まめ
大豆は節分の豆まきだけでなく、豆腐や納豆などさまざまな加工品の原料として使用されています。

すがたを変える大豆



2月7日

福井県「ふるさとの日」



がつ にち ふくいけん たんじょう ひ
2月7日は、福井県が誕生した『ふるさとの日』です。
ひ けんみんひとり ひ りかい
この日は、県民一人ひとりがふるさとについての理解と
かんしん ふか ゆた ひ
関心を深め、より豊かなものにしようという日です。
す ふくいけん しぜん かこ しんせん
わたしたちの住む福井県は、自然に囲まれ、新鮮な
うみ さち やま さち めぐ いき そざい あじ い
海の幸や山の幸に恵まれた地域で素材の味を生かした
でんしょうりょうりかくち
伝承料理が各地にあります。

しきぶ御膳って??

ふくい やさい さかな しょくざい も たくさん きゅうしょく
福井の野菜や魚などの食材が盛り沢山の給食です。
えちぜんし きく しょう しきさいゆた
越前市の菊を使用した色彩豊かなきくりんあえ
じもと おい しょくざい
地元の美味しい食材たっぷりのいろどり式部汁
あじ た
など味わって食べましょう。



食育チャレンジ

ふくいしゅっしん いっづかさげん
福井出身 石塚左玄



た もの す まる
食べ物はどこも捨てずに丸ごと
ぜんぶた からだ
全部食べると体によい!!
わたしは日本で初めて「食育」と
にほん はじ しょくいく
という言葉を使い、食の大切さを
ことば つか しょくたいせつ
ひと つた
たくさんの人に伝えました。

かわ み ぜんぶた なん
①皮も じくも 突も 全部食べられる いもは何でしょう。

あたま まる た さかなん
②頭からしっぽまで 丸ごと食べられる 魚は何でしょう。

まる た まめ なん
③みそ きなこ なつとうなどで 丸ごと食べられる豆は何でしょう。

は ね まる た やさい なん
④葉っぱも 根も 丸ごと食べられる 野菜は何でしょう。

〒920-0141 福井県越前市
2-1-1 国高小学校
2F 201号室
TEL 077-441-1111
FAX 077-441-1112