

# まゆうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校 給食室



令和8年2月号



## 2月3日は節分です

2月の給食目標

良い姿勢でよくかんで食べよう

節分は季節を分けるという意味で、本来、各季節の始まりである立春、立夏、立秋、立冬の前日それぞれを指しますが、今は時代が変化する中で立春の前日だけが残ったとされています。

### ・豆まきの起源

かつて日本では、中国から伝わった風習で、「追儺（ついな）」という宮中行事が行われていました。その行事のひとつである「豆打ち」が今の豆まきとして伝わったようです。「鬼は外」「福は内」と豆をまいて悪鬼を払い、また間口や窓にヒイラギにイワシの頭を刺したものをのせて魔除けとしました。



#### 1.豆まきは夜にしよう！

鬼は真夜中（丑寅の刻、午前3時頃）にやってくるので、豆まきは夜が適しています。

#### 2.豆は必ず炒ったものを使う。

生の豆を使って拾い忘れたものから目が出てきてしまうと縁起が悪いからです。また「豆を炒る」は「魔目を射る」ことに通じ、「魔滅」となると考えられていました。

#### 3.「鬼は外！福は内！」と豆をまこう！

#### 4.豆まきが終わったら、豆を食べよう！



## 正しい「食べる姿勢」

良い姿勢で食べると、左右の歯にかかる力が均等になるため、歯やあごの負担が少なくなります。食べるときの自分の姿勢を再確認してみましょう。

口を閉じて、よくかんで食べる。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばす。  
背もたれに寄りかからない。

あごが上がらないようにする。

おわんや小さい器は手に  
持って食べる。

お箸を正しく持つ。

ひじが90°に曲がるくらいで机に  
ひじをつかないようにする。

机とおなかの間は、にぎり  
こぶし1つ分あける。

背筋が伸び骨盤が立っている。

足の裏は床につける。

食べかたにも気をつけて

- ・前歯で噛み切り奥歯でよくかむ。
- ・一口量を守る。
- ・水やお茶で流し込まない。