



<節分>

節分はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日で現在では特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

大豆... いり大豆は「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



キャベツとベーコンのボンずいため

忠岡小学校の5年生が考えてくれた野菜メニューです。



<3色の食品群>

- ... 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
▲ ... 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
■ ... 体の調子をとのえる食べもの (緑色の食品)



Table with 5 columns (days) and 2 rows (meals). Columns: 3日(月), 4日(火), 5日(水), 6日(木), 7日(金); 10日(月), 11日(火), 12日(水), 13日(木), 14日(金); 17日(月), 18日(火), 19日(水), 20日(木), 21日(金); 24日(月), 25日(火), 26日(水), 27日(木), 28日(金). Each cell contains menu items, ingredients, and energy/protein values.