

きょうのこんだて

2がつ3にち

ごはん

いわしのかすじる

さといものそぼろに

おひたし

ミニゼリー



きょうのポイント

節分

季節には春夏秋冬があり「節分」には季節を分けるという意味があります。節分とは「立春、立夏、立秋、立冬の前」のことです。昔の正月はこの時期であり、一番初めに訪れる節分に邪気(悪いこと)を追い出す行事が始まりました。また、この時期はとても寒く体調を崩しやすいこともあり健康を祈って行事が行われてきました。しっかりよくかんでたくさん食べて健康に心がけましょう。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



2がつ3にち きょうのたべもの



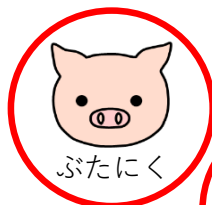
ひよこまめ



こんぶ



みそ



ぶたにく



ひじき



あぶらあげ



ごはん



あぶら



かたくりこ



こまつな



はくさい



だいこん



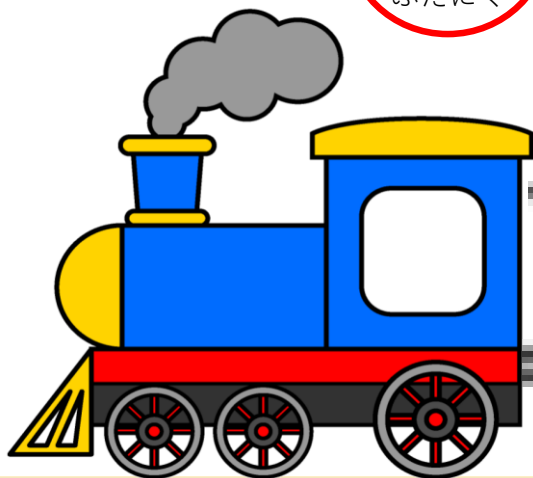
しいたけ



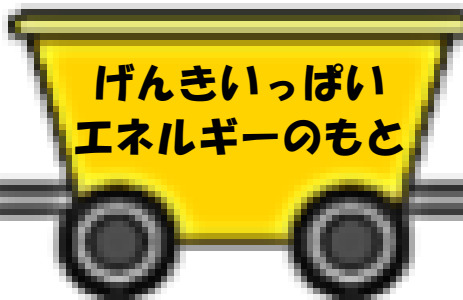
にんじん



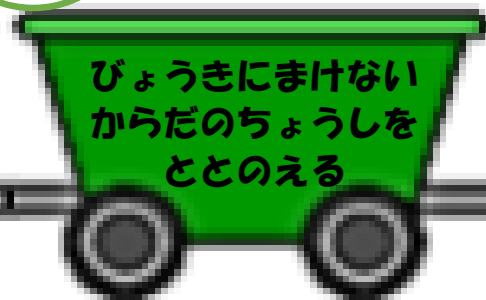
しょうが



からだを
つくるもと



げんきいっぱい
エネルギーのもと



びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる