

おには～そと！
ふくは～うち！



2月3日は節分

『節分』は年4回あり、季節を分けるという意味です。

(立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。)

昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。

悪いものや災いに例えた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。

元気よく豆まきをして、1年間元気に過ごせるように願いながら、豆を食べましょう。

親子で歌おう 『まめまき』

おにはそと ふくはうち
ばらっ ばらっ ばらっ ばらっ
まめのおと
おには こっそり にげていく

おにはそと ふくはうち
ばらっ ばらっ ばらっ ばらっ
まめのおと
はやく おはいり ふくのかみ



一緒に読みたい絵本

『ないたあかおに』

作：浜田 廣介

絵：池田 龍雄 **偕成社**

本当の友情とは？2人の鬼の
純粋な心が胸を打つお話です。



『ちいちゃんとまめまき』



作・絵：しみず みちを **ほるぷ出版**

ちいちゃん・みいちゃん・ころちゃん
の3人の可愛らしい姿に注目！

『あかたろうの1・2・3の3・4・5』

作・絵：きたやま ようこ **偕成社**

こんなに可愛いおにの子の話
もあるんです



大豆のパワー

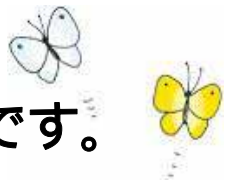
大豆はたんぱく質や脂肪など、さまざまな
栄養素が含まれているバランスのよい食材です。

大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、
「畑の肉」ともいわれています。

大豆からできるものには、もやし・枝豆・納豆・油・
きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。

大豆パワーを吸収しましょう。

春、み～つけた！



2月4日は立春です。

旧暦では立春が1年の始まりの日でした。

冬の寒さが終わり、暖かい春が始まるとされる日です。

外へ出て春を見つけてみませんか

2月に咲く花

ほとけのざ **しそ科**

花を囲むように対生する葉の形が、
仏の台座のように見えることから呼
ばれるようになりました。



からすのえんどう **まめ科**

ピンクの花と小さなサヤに可愛い豆
が入っているのが特徴です。



ひめおどりこそう **しそ科**

葉っぱは五重塔のような段々状。
たくさん集めてみると、花の名前の
とおり、おどっているみたい。



おおいぬのふぐり **おおばこ科**

花の色は瑠璃(るり)色。
日が当たっていると花びらを広げ、
日が当たらないと閉じます。



公園や道端に咲いてるよ！