



令和5年度2月
明章小学校

2月3日は「節分」です。節分には冬と春を分けるという意味があります。2月の節分はちょうど春の始まり「立春」の前日になります。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

知っていますか？

2月7日は福井県「ふるさとの日」

私たちのふるさと福井県は豊かな自然、由緒ある歴史、伝統文化に恵まれている県です。1881年(明治14年)2月7日、石川県から越前、滋賀県から若狭を分離して福井県が設置されました。2月7日は県民一人ひとりの「ふるさと」に関する理解と関心を深め、豊かな郷土を築くことを考えていきたい日です。

福井県の県章

「フクイ」の三文字を組み合わせ、伸びゆく福井県を表現している。

福井の花 水仙

福井の木 松

福井の鳥 つぐみ

福井の魚 越前がに



ちなみにあわら市は平成16年3月1日に芦原町と金津町の2町が合併して誕生しました。

ちなみに坂井市は平成18年3月20日に坂井郡の三国町、丸岡町、春江町、坂井町の4町が合併して誕生しました。

食育のさがきは福井県

福井県出身の石塚左玄は、食の栄養、安全、選び方、組み合わせ方の知識と、それに基づく食生活が心身ともに健全な人間を作るという「食育」の大切さを日本で初めて唱えた偉大なる先人です。日本で初めて「食育」という言葉を使った人でもあります。



名前：石塚左玄
誕生日：1851年2月4日
生まれた所：福井市宝永4丁目
職業：食の医師(食で病気を治すお医者さん)

～ 石塚左玄の食の訓え ～

① 食養道

私たちの体は食べたものでできています。食が心と体をつくり、しっかり食べることで、元気に勉強や運動をすることができます。



② 人間は穀物動物

人間の歯は穀物をすりつぶす臼歯が一番たくさんあることから、ご飯などの穀物を食べる動物です。



③ 郷に入れば郷に従う

住んでいる地域の食べ物を、旬の時期に食べるのが新鮮で栄養価が高く健康によいと考えられています。現在で言う「地産地消」と同じ意味です。



④ 陰陽調和

ナトリウムとカリウムのバランスが崩れると病気になるという訓えです。



⑤ 一物全体食

栄養は食べ物全体にあるため、皮をむいたりせず、なるべく丸ごと食べましょう。

