

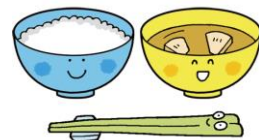


# 給食だより



## 2月

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。  
家族や友だちと食事することで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。  
楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。



## 目指せ 食事マナーの達人



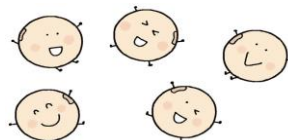
食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。  
背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。  
はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、  
話す内容や雰囲気につけましょう。

## 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけというようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをします。かけ声は、地域によって違いがあります。



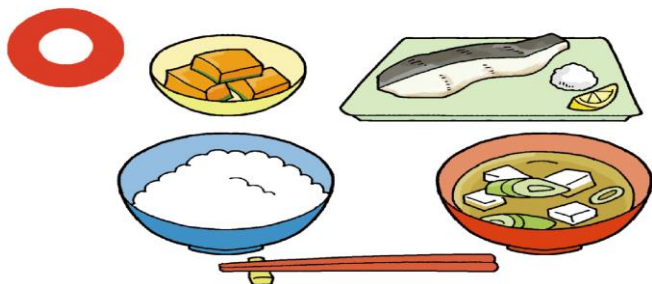
## 大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにします。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。

## 受験前日や当日の料理



### ★今月の給食から★

- ・ 3日(火)：節分 イワシのかば焼き・福豆で邪気を追い払います。

### <お知らせ>

- ・ 9日(月)は調理校の振替休業日の為、全員お弁当です
- ・ 13日(金)の8組は校外学習の為、給食はありません。
- ・ 24日(火)、25日(水)は学年考査の為、給食はありません。