



# 給食だより



令和8年1月30日  
調布市立神代中学校

暦の上ではまもなく春を迎えますが、2月が1年の中でも最も寒さが厳しい時期です。  
風邪をひかないように、栄養バランスの良い食事と、手洗い・うがいを心がけて元気に過ごしましょう。

## 目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないために思いやりの気持ちを表すものです。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」「ごちそうさま」のあいさつをします。箸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、話す内容や雰囲気気を付けましょう。

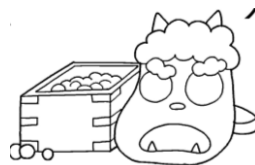
## 節分

節分は季節のかわり目に災いを追いはらう行事です。

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけのようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追いはらうという意味があるのです。また、柊の枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

神代中学校では2月2日に節分献立「いわしの蒲焼き丼」「豆入り味噌汁」が登場します。



## 食塩のとり過ぎに注意しよう！



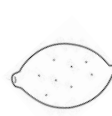
食塩をとり過ぎると、将来、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。



### ※減塩のポイント

#### 【料理】

- ・新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- ・香辛料や生姜などの香味野菜を活用する。
- ・酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- ・みそ汁などは具たくさんにする。
- ・出汁をしっかりとする。



#### 【食べ方】

- ・醤油などの調味料をむやみに使わない。使う場合には味を確かめてからにする。
- ・調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- ・カップラーメンや肉、魚などの加工食品は控えめにする。
- ・ラーメンやうどんなど、麺類の汁は残す。
- ・市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。

## 《お知らせ》

- 1 学年：2 日(月)～4 日(水)はスキー移動教室のため給食はありません。
- 2 学年：5 日(木)は校外学習のため給食はありません。
- 1 1 組：1 2 日(木)・1 3 日(金)は劇と音楽の会のリハーサルと本番のため給食はありません。
- 全学年：2 4 日(火)・2 5 日(水)は定期考査のため給食はありません。