

給食だより

毎月19日は いただきますの日

平成31年2月号

千代田町立学校給食センター

おうちのひととよんでね

2月4日は立春です。暦の上では春がやってきますが、もっとも寒さが厳しく、インフルエンザや胃腸炎も流行します。手洗い、うがいはもちろんのこと、栄養、睡眠をしっかりととり、元気にすごしましょう！

.....「節分」.....

2月3日は節分です。節分は季節の変わり目に、病気などの災いを追いはらう行事です。節分に豆まきを行うのには、大豆をまくことによりオニ（病気や災いなど）を追いはらうという意味があります。節分の日にはいり豆を年の数より一つ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。



大豆



大豆には悪いオニ（病気や災い）を追いはらう力があるとされています。

いわし



焼いたいわしは、オニがいやがる強烈なおいを出すので、オニが来ないように飾ります。

恵方巻

その年の恵方（神様がいてとされる方角）を向いて、無言で巻きずしをまるかぶりすると、その1年間には良いことがあるといわれます。

ちょっと

食育!



～ご・ず・こん～

「ご・ず・こん」は漢字で「胡豆昆」と書きます。「胡麻」「大豆」「昆布」の3つの食べものことです。これらの食品は縄文の時代から食われてきました。戦国時代の武士や忍者も合戦のときに携帯食として持ち運び、活力源としてふだんの食事でも積極的にとりいれていたといわれています。どの食品も栄養価が高く、大豆には質の良いたんぱく質とビタミンB群やビタミンE、鉄分などもたくさん入っています。ふだんから食事に取り入れて、毎日元気にすごしましょう。

ちょっとまって！それは食事マナー違反！

みなさんは食事のマナーを守っていますか？食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、お茶わんやおはしを正しく持つなど、食事にはいろいろなマナーがあります。食事のマナーはみんなが気持ちよく食事をするために気をつけるものです。みんなで気をつけて、気持ちよく食事の時間をすごしましょう。

次のことはマナー違反です。食事中にしないようにしましょう。



食中にふさわしくないことをはなす



食中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる



口に食べものが入ったまま話す

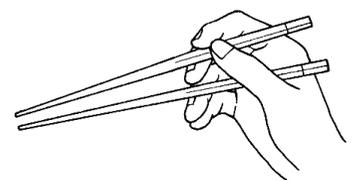
お茶わんやおはしを正しく持っていますか？

お茶わんの正しい持ち方

おはしの正しい持ち方



おやゆび以外の4本の指をそろえてのばし、指の腹にごはん茶わんの糸底（下のつきだしている部分）をのせます。おやゆびはお茶わんのへりにかけます。



上のはしはえんぴつをもつようにし、下のはしはおやゆびのつけねとくすりゆびの第1関節あたりで軽くもちます。