

# 給食だより

令和8年2月号

千代田町学校給食センター  
おうちのひととよんでね

今月の給食目標  
健康と栄養について  
考えよう

毎月19日は  
「いただきます」の日



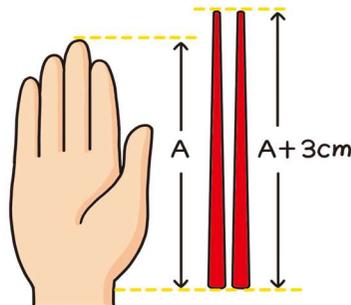
寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かして、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

## はしの持ち方 再確認!!

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。年度の終わり、みんなのはし使いが上手になるように、お互いに持ち方を見てあげ、注意し合って食べてみませんか。

自分の手の長さに合った  
はしを選ぼう

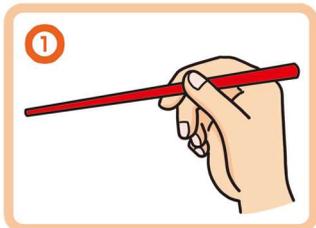
はしの長さ  
手のひらの長さ  
+  
3cmくらい



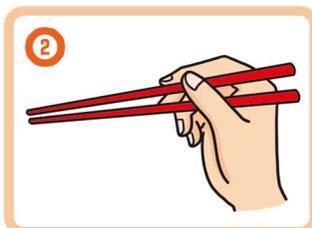
長さのめやす

- 小学校1~4年生 18cm
- 小学校5~6年生 19.5cm
- 中学生・教職員 21cm

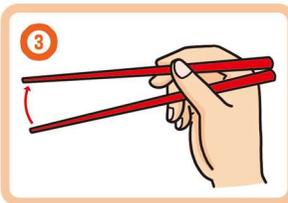
## 正しくはしを持とう



① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。



② 下のはしを親指の根もとに通して挟みます。



③ 下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。

## 中学校2年生献立紹介

2月も、中学2年生が家庭科の授業で考えてくれた献立を給食で提供していきます。ここでは、献立を立ててくれた皆さんがどのような思いで食材・料理を選んでくれたのかをご紹介します。

### 2年1組 川島颯斗さん

冬は寒いので、ロシアの料理を選んでみました。ボルシチはスープですが、具たくさんで多くの栄養素が摂れます。にんにくで体を温め、鶏肉で力がつくようにと考えました。サラダは炭水化物を補うため、じゃがいもを多く入れました。去年、いろいろな国の料理を食べたので思いつきました。

### 2年2組 丸山寧々沙さん

冬は寒いので温かい麺料理にしてみました。千代田中ではじゃこサラダも人気なので苦手な子でも食べてほしいです。クレープをみかん味にした理由は、冬が旬の果物だからです。

## がんばって食べようセレクトメニュー「ぶなしめじ」

### ハンバーグきのこデミソースVS. 豚肉のワインソース煮

3月のがんばって食べようセレクトメニューのテーマは「ぶなしめじ」です。「ハンバーグきのこデミソース」「豚肉の赤ワインソース煮」のどちらか食べてみたいが、QRコードから是非、投票してください!!



2月8日(日)まで

## 豆を食べよう!

豆(大豆)には栄養がたくさん。豆に多いたんぱく質は体をつくるもとになるよ。またカルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など健康に欠かせない栄養素も含んでいるんだ。

チャレンジ!!  
はしを正しく持って  
豆を1つずつ  
つまんで食べよう!



正しいはしの持ち方

## 節分 豆ちしき

「節分」とは「節変わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

