

# \* 給食だより \*

令和7年1月31日発行

あたらしい年を迎えましたがあつという間に1か月が経とうとしています。2月3日の立春を迎えると暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日や、空気が乾燥しているので体調を崩しやすくなります。風邪などひかないようにバランスの良い食事をとり、引き続き手洗い、うがいを心がけましょう。

## 2月の給食目標

## 食事のマナーをまもろう

みんなでおいしく食事ができるように、食事の決まり(マナー)を守りましょう。

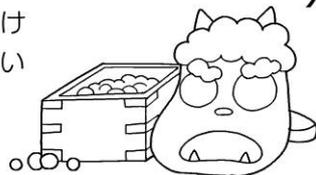
食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事をする事で人とのつながりを深めたり、心が和んだりします。一緒に食べる人いやな思いをさせないために、話す内容や雰囲気気に気をつけましょう。

## 目指せ 食事マナーの達人

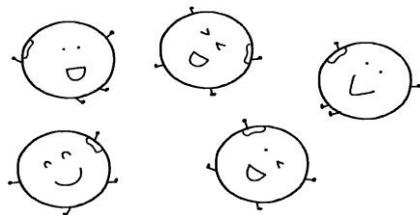


## 節分

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を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はらい、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が、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



## 大豆は畑の肉



大豆は良質な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。

## 和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



右がごはん、左がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



(さ) (し) (す) (せ)