



令和3年1月29日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子

今年は2月2日が節分で、3日が立春です。立春を過ぎると暦の上では春になりますが、2月が1年の中で寒さが最も厳しい時期です。朝ごはんをしっかりと食べて体を温めてから、元気に登校しましょう！

2月の給食目標 楽しい食事を工夫しましょう

今のクラスで給食を食べる回数は2月と3月で35回となりました。
食事の時間は、「食べて、おなかを満たす（おなかいっぱいにする）」だけではなく、「気持ちを満たす（満足した気持ちになる）」ことができます
みんなが楽しく気持ちよく給食を食べられるように食事マナーに気をつけましょう。

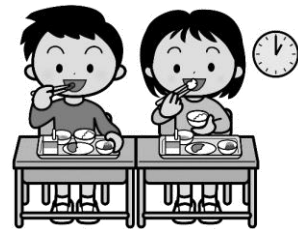
① 食べ方を考えよう。

- 背筋を伸ばして食べる。
- 食べ物が口の中からなくなってから話す。
- 食器をもって食べる。
- なるべく音を立てないように食べる。



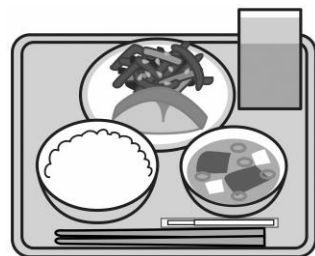
② 食べる早さを考えよう。

- 友達と同じくらいのはやさで食べる。
- 食べ物の見た目やにおい、かんだときの音、温度、かたさなどを意識してみるといいですね。

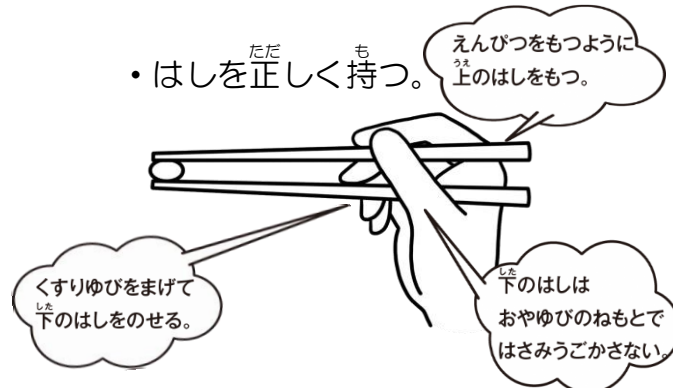


③ 食器やはしを美しく使おう。

- 食器を正しく置く。



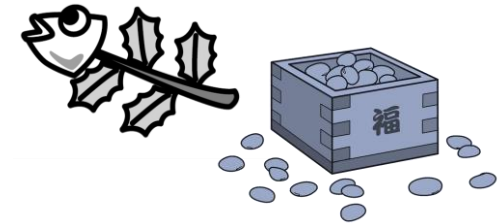
- はしを正しく持つ。



2月2日は節分です

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。

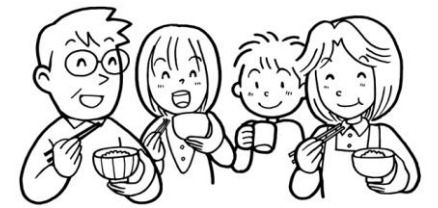
現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。



鬼は、豆まきの豆のほかに、焼いたいわしのにおいが苦手なのだそうです。焼いたいわしの頭とヒイラギというトゲトゲの葉があると、その家に入れないと言われています。
給食では2日に豆ごはんといわしのつみれ汁を出します。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう



旬の野菜や果物には、その季節に必要な栄養が詰まっています。風邪の予防に役立つビタミンなどが多く含まれ、体を温める効果もあります。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、体の抵抗力を高めましょう。

