

給食だより2月

令和5年1月31日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子


2月4日は立春です。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34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付けましょう。

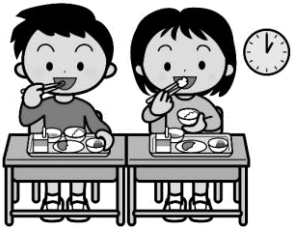
① 食べ方を考えよう。

- 背筋を伸ばして食べる。
- 食器を持って食べる。
- 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早さで食べる。
- 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。



えんぴつをもつように上のはしをもつ。

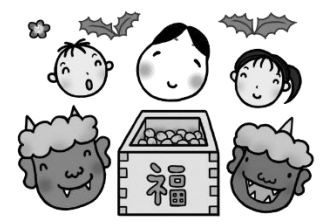
下のはしはおやゆびのねもとではさみうごかさない。

くすりゆびをまげて下のはしをのせる。

はしを正しく持つ。

せつぶん 節分

2月3日は「節分」です。「節分」とは、季節の変わり目の日のことで、冬が終わり春の始まりとされる「立春」の前の日を「節分」と言います。「節分」の日には、豆まきをして災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込みます。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして、玄関に飾ることもあります。給食では、大豆が入った「節分ごはん」と、「いわしのつみれ汁」を出します。



だいず へんしん 大豆の变身

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」ということがあります。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」などの言葉を聞いたことがある人もいると思います。これは、豆はとても栄養があり、昔から親しまれてきた表れでもあります。中でも大豆は給食でもよく使われ、「畑の肉」と言われるほど、わたしたちの体を作ってくれるたんぱく質が豊富です。また、骨や歯を作るカルシウム、おなかの中のそうじしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。また、大豆はいろいろな食べ物に変身します。変身することで、栄養が増えたり、体の中に取り込みやすくなったりします。給食にも大豆から変身した食べ物が使われています。探してみてくださいね。

