

# 2月 給食だより

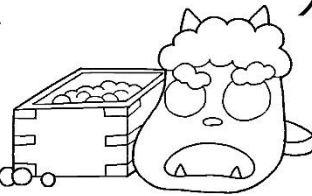


令和6年度  
安中市立磯部小学校

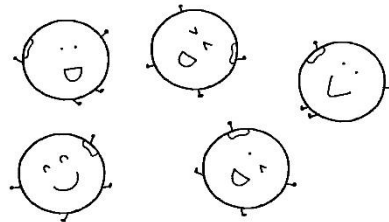
暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒が続いています。体調をくずしがちになっていませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

## 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。



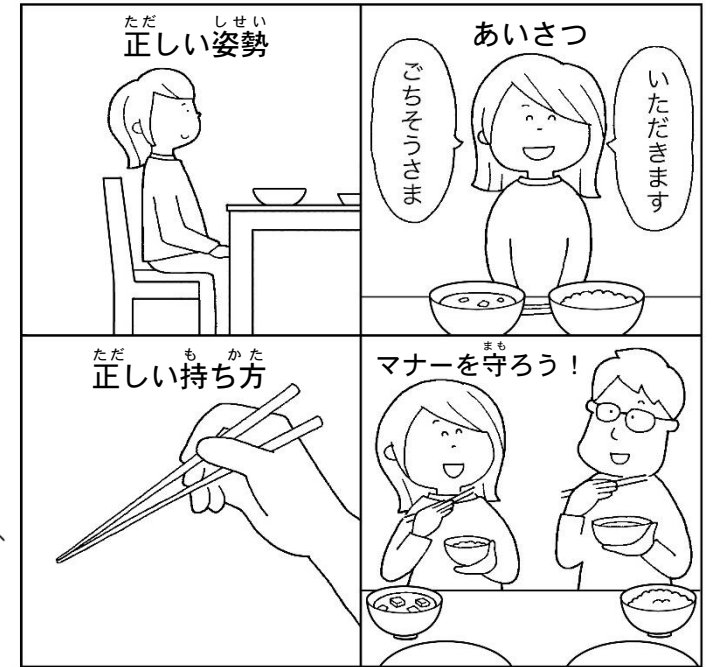
## 大豆は畑の肉



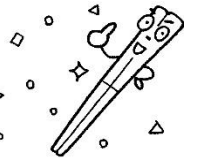
大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

## 目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人いやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気につけましょう。



和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



## 家庭科コラボ給食

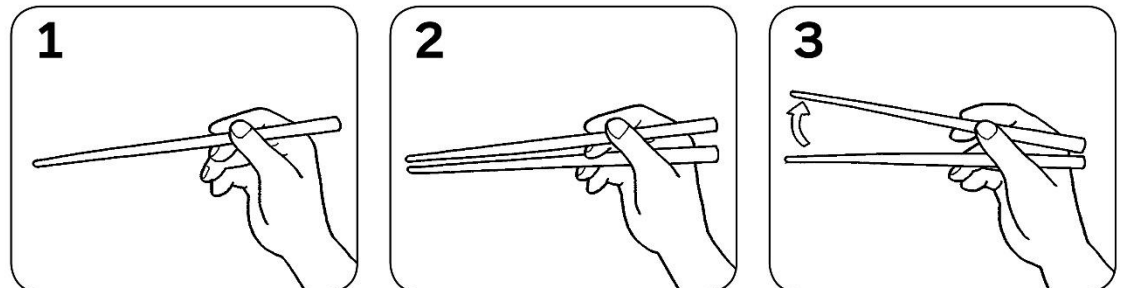
6年生の考えた給食が登場します！

2学期に6年生の家庭科の授業で給食献立を立ててもらいました。そして今回、考えてくれた献立の中から実際に提供できそうなものを、2月の給食に取り入れました。

栄養バランスや彩りに気をつけたり、残さず食べてもらえそうな料理を取り入れたり、みんな一生懸命考えてくれました。6年生のみなさん、ありがとうございました！！

やってみよう！

## 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、薬指で下のはしを支え、上のはしだけを動かしましょう。