

給食だより 2月号

平成25年2月1日

射水市学校給食センター

(毎月19日は食育の日、家族そろってご飯を食べよう!)

2月4日は「立春」です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザなどの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整え元気に学校生活を送りましょう。

食事を楽しむためのマナー

食事のマナーの基本は、他人の気持ちになって考えることです。周りの人に迷惑になることをせず、不快感を与えないような心配りをしながら、一緒に食事を楽しむことが大切です。また、マナーを守ることで自分の食事もスムーズに進められます。

楽しく食事することは、料理をさらにおいしく感じさせるだけでなく、栄養の消化吸収にもよいので、これを機会に、一度見直してみましょう。

食事のマナーチェック

※ 当てはまるものにチェックをして、「食事のマナー」を確認してみましょう。

① 食べ物を口に入れたまま、しゃべらない。 	② がちゃがちゃと食器の音を立てていない。 	③ まわりの人とふざけたり、大声で話したりしていない。 	④ くちゃくちゃと音を立てずに食べる。 
⑤ ひじをつかず、よい姿勢で食べている。 	⑥ よくかんで食べている。  一口に30回以上かむ	⑦ 食事中にふさわしくない話をしない。 	⑧ みんなが食べ終わるまで静かに座っている。 



節分と大豆



日本には、四季折々の伝統的な行事や特別な日にいただく料理、「行事食」があります。行事食は、自然の恵みに感謝し、多くの人によって守り受け継がれてきた食べ物や料理のことです。

節分は、もともと季節の変わり目のことを表し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指していました。しかし、今では立春の前日(2月3日頃)を節分といっています。この日は、「鬼は外、福は内」と言いながら「豆まき」をして、鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込みます。大豆は、「畑の肉」と言われるほどたんぱく質やカルシウム等の栄養豊富な食べ物です。食材が不足しがちな冬に大豆から栄養補給しようとした昔の人の知恵ともいえます。一つ一つの行事食への思いを、これからも大

豆は年の数



炒った大豆を、自分の年の数だけ食べるとその年は、病気にせず無事に過ごせるといわれています。

また、「恵方巻き」という太巻きずしを、恵方(縁起のよい方向)に向かって願い事をしながら、無言で丸かじりする風習もあります。今年の恵方は、南南東です。巻きずしには、「福を呼び込む」、丸ごと食べるには、「縁を切らない」という願いがこめられているそうです。

イワシを飾る由来



ひいらぎの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものを戸口に飾る習慣があります。これは、ひいらぎのトゲで鬼の目を刺し、焼いたイワシの悪臭で鬼を近づけないようにした、魔よけの風習です。



HEY、CHEW CHEW TRAINING!

英語でかむことを「CHEW(チュー)」といいます。よくかむと体にいいことがたくさんあります。2月は、大豆をはじめとするいろいろな豆が、給食で使われています。毎日意識してかみ、よくかむ習慣を身につけましょう。

Fun Fun 人生に
きらめきを運ぶよ
CHEW CHEW



よくかむと…

- ・肥満の予防になる。
- ・味覚が発達する。
- ・言葉をはっきりと発音できる
- ・脳が発達する。
- ・歯の病気を予防する。
- ・ガンを予防する。

