

# 給食だより

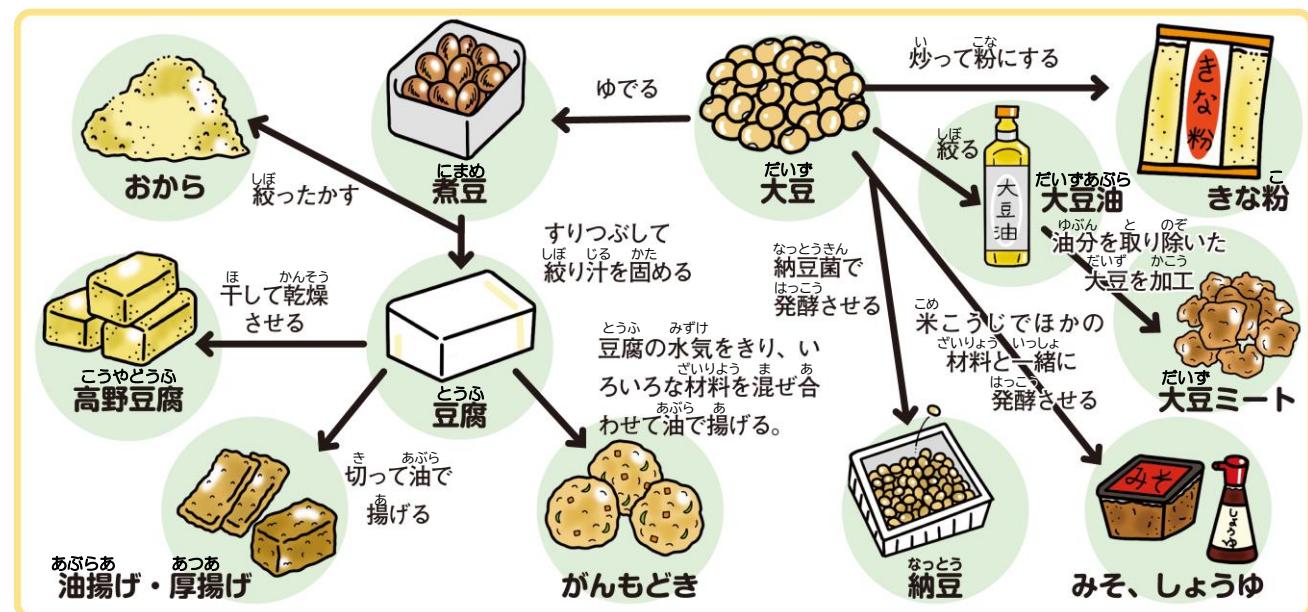
さむなかすこはるおとずかんきせつさむきびじきりゅうこう  
寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行  
しやすいのがウィルスなどによる感染症です。予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的  
かんせんしょうよぼうがいしゅつじしょくじまえてあらこうかてき  
です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の  
からだうごじゅうぶんすいみんえいようしょくじあさひるゆうしょくたからだ  
抵抗力も高めましょう。



「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。豆まきをしたり、恵方巻やイワシを食べて、季節の変わり目の邪気を払い、1年の無病息災を願いましょう！

# だいす ~大豆のはなし~

まめ い だいす が つか だいす りょうしつ しつ おお はたけ にく  
豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畠の肉」ともい  
われます。またビタミン B群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物せ  
んいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そ  
こで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



令和7年  
2月号

…………… ただ も 正しくはしを持とう！ …………  
はしをきちんと持つて、使えるようにしましょう。また、和食の時にははしを使つ  
て食べるようになります。

## 《正しいはしの持ち方》

- 長さは手のひらよりも少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。  
うえ なかゆび ひとさ ゆび おやゆび さき
  - 上のはしは、中指と人差し指と親指の先でえんぴつのように持つ。  
このはしだけを動かす。
  - 下のはしは、親指の根本と薬指の横はらで支え、動かさない。



# ～ はしの悪いマナー例 ～

<p><b>刺し箸</b></p>  <p>料理にはしをつき刺す</p>	<p><b>叩き箸</b></p>  <p>料理にはしをつき刺す</p>	<p><b>立て箸</b></p>  <p>ご飯の上にはしをつき刺す</p>
<p><b>なみだ箸</b></p>  <p>はし先から汁をポタポタ垂らす</p>	<p><b>迷い箸</b></p>  <p>料理の上であちこちはしを動かす</p>	<p><b>寄せ箸</b></p>  <p>器をはしで引き寄せたり、 押したりする</p>
<p><b>ねぶり箸</b></p>  <p>はし先をなめる</p>	<p><b>かみ箸</b></p>  <p>はし先をかむ</p>	<p><b>差し箸</b></p>  <p>はしで人や物を差し示す</p>