

給食だより

令和7年
2月号

春日部市立
豊野小学校

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イルスなどによる感染症です。予防には外出時や食事の手洗い・うがいが効果的です。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食食べて体の抵抗力も高めましょう。

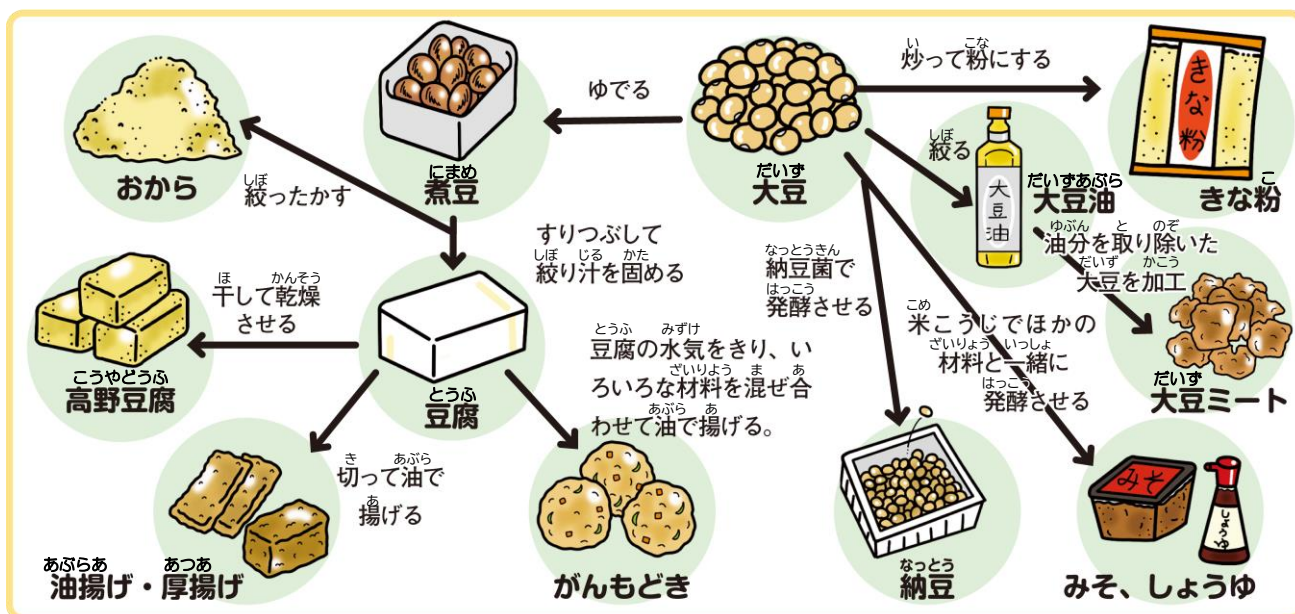
福は内！ 鬼は外！



「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！

大豆のはなし～

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、「畑の肉」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。

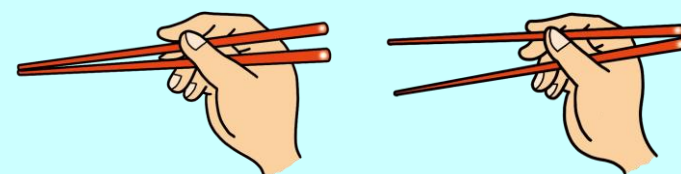


ただ正しくはしを持とう！

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。また、和食の時にははしを使って食べるようにしましょう。

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