

給食だより

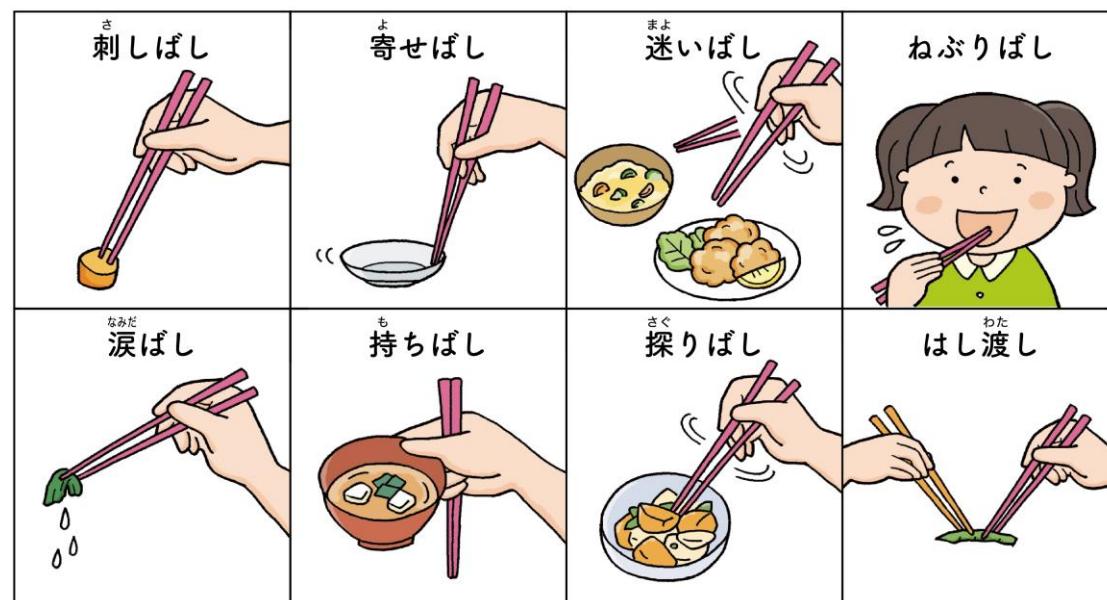
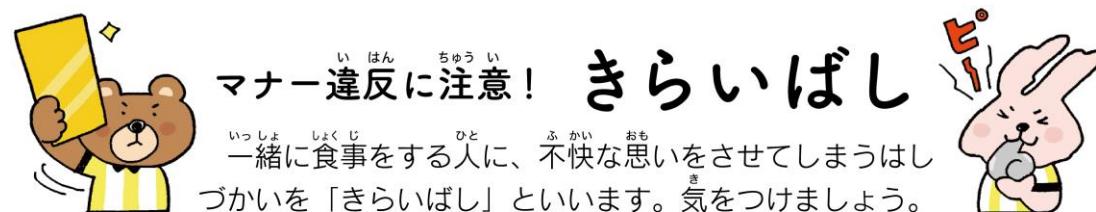


令和7年
2月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

2月といえば、節分です。節分は、季節を分けると書きます。暦の上では冬から春になりますが、まだまだ気温や湿度が低く、ウィルスに感染しやすい季節です。インフルエンザなどの流行も続いています。手洗いやうがいをして、食事からの栄養をしっかりとって、健康な体づくりを心がけていただきたいと思います。



今月の行事

節 分

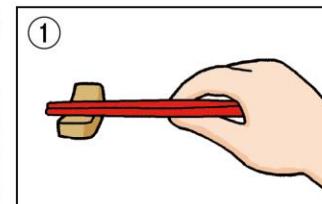


どうして節分に豆をまくの？

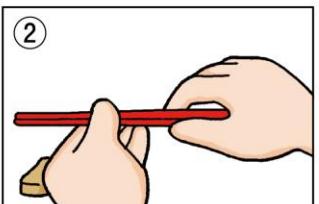
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から靈力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。
節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

☆児童・生徒の皆さんもおうちの方と一緒に読んでくださいね。

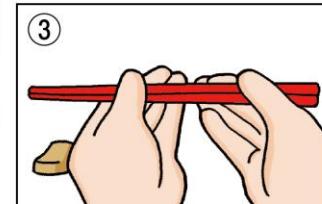
はしの達人になろう！ はしの取り上げ方



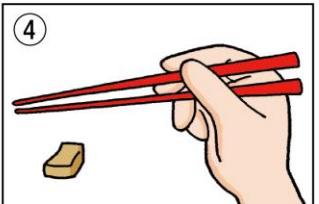
① はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。



② はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。



③ 右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。



④ 左手を外してから、料理をいただきます。

自分にぴったりのはし



食生活を見直そう！



生活習慣病予防月間
健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかりと。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

はしの長さをチェックしてみよう

