

令和7年2月 流山市立東部中学校

2月2日は節分で、立春の前日です。暦の上では春に向かっていきますが、寒さの厳しい日が続きます。学校では、風邪やインフルエンザの流行が心配される時季でもあります。予防は、手洗い・うがいと栄養バランスのよい食事をとり、十分な睡眠時間を確保して体を休めることが大切です。

*** 食事マナーを見直そう * ***

みんなが楽しい雰囲気の中で食事できるように、一人一人がマナーを
きちんと身に付けましょう。

①食器やはしを正しく使おう

食器を正しく使うと食べやすくなり、食べこぼしが少なく、食べる姿も美しくなります。

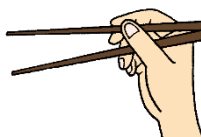


②姿勢に注意しよう

ひじをつく、背中を丸めて食べていませんか？姿勢が悪いと、消化にも負担がかかります。

③食べず嫌いをせずに食べてみよう

苦手なものは初めからよけてしまうのではなく、まず一口でも挑戦してみましょう。



④食事にふさわしい会話をしよう

人の気分を悪くする話題はさけましょう。口に食べ物をたくさん入れたまま話すのは、マナー違反です。

⑤きれいに後片付けをしよう

食器をきれいに重ねる、ごみは決まった場所に片付けるなど、少しの意識で変わります。

★マナーとは、人と人とのかかわりの場面で
すべきとされる、ふるまいや作法で、食事
のマナーとは誰かと一緒に食べる時のそれらの
決まりごとです。例えば日本では、そばを食べる
時に音を立てても構いませんが、西欧では音を
立てないように食べます。この2つには、許される
マナーと禁止されるマナーという違いがあります。
禁止されるマナーを知らなければマナー違反となり、
人との関係が悪くなり、食事が楽しいものから不快な
ものになってしまいます。食事のマナーを知り、理解
することは、それぞれのマナーを持つ人たちと一緒に

避けよう！ きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。

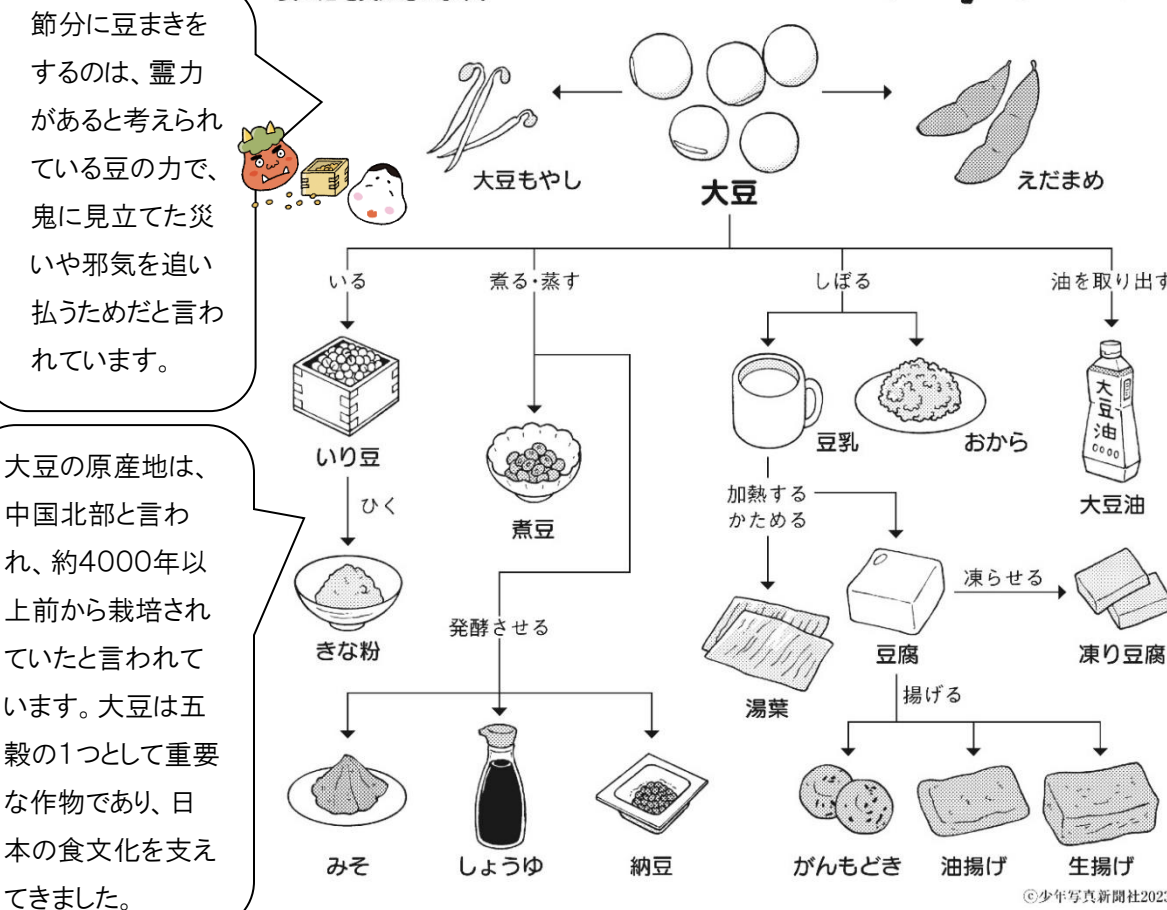


©少年写真新报社2023

いろいろな食品に変身する大豆

今年の節分は
2月2日です。

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。
大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉
など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの
食生活を支えています。



3年生にリクエストをとりました！



3年生は、小学校から食べてきた給食が残り少なくなってきました。そこで、3年生に卒業までに食べたい給食メニューのリクエストをとりました。各部門の1位は表のようになりました。2月～3月の給食に登場します。お楽しみに！

	東部中	南流山中
ごはん	バターチキンカレーライス	バターチキンカレーライス
パン	抹茶ミルク揚げパン	ココア揚げパン
めん	ソース焼きそば	ソース焼きそば
おかず	ヤンニョムチキン	鶏の唐揚げ
デザート	クレープ	クレープ