

給食だより 2月号



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ができるように、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。



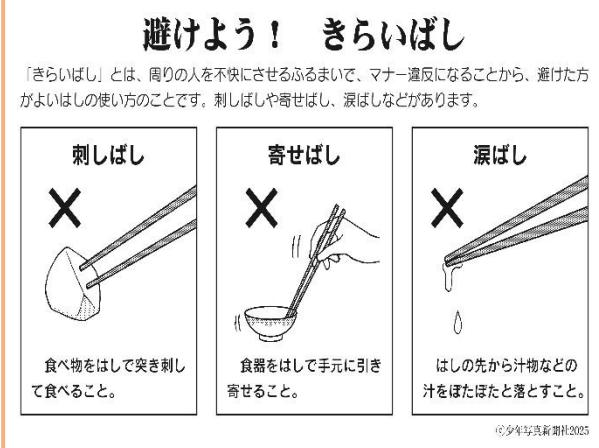
④食事にふさわしい会話をしよう

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るべきとされる、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楽しく食事するための知識です。



今年の節分は
2月2日です。

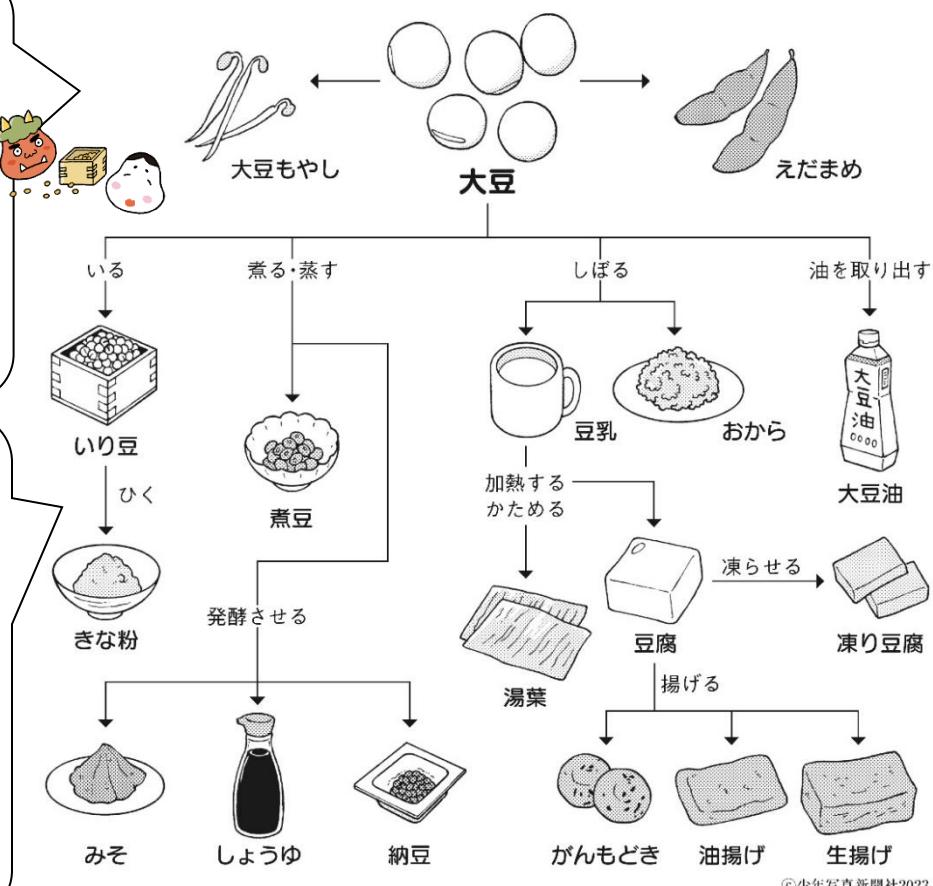
節分に豆まきをするのは、靈力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだと言われています。

大豆の原産地は、中国北部と言われ、約4000年以上前から栽培されていたと言われています。大豆は五穀の1つとして重要な作物であり、日本の食文化を支えてきました。

いろいろな食品に変身する大豆

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	バーチキンカレーライス	バ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	ヤンニヨムチキン	鶏の唐揚げ
デザート	クレープ	クレープ