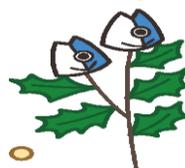




2月給食だよ



令和5年度 流山市立八木中学校

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

* 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。

④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楽しく食事するための知識です。

食事のあいさつについて考えてみよう

【いただきます】

普段何気なく食べている食べ物は、元々動物や米、野菜などの植物の命です。

この言葉には、「あなたの命をいただきます」という意味が込められています。

【ごちそうさま】

漢字で書くと、「ご馳走様」と書き、走り回る、駆(か)け走る、という意味があります。「私の食事のために、走り回って準備してくれてありがとうございます」という思いが込められています。食べ物が料理となるまでにはたくさんの人が関わっているのです。ぜひ、感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをすることを心がけてみてくださいね。



二月三日は節分

©少年写真新聞社2024

クイズ 大豆は畑の に入る言葉は？

①卵
②人気者
③肉

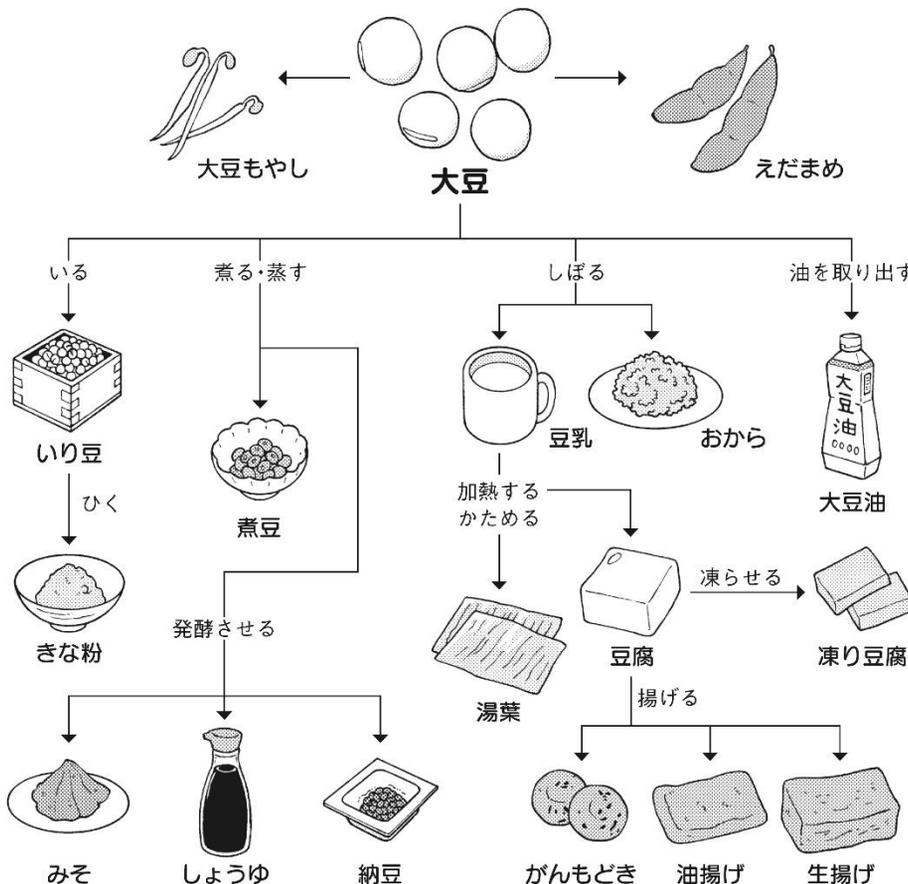
大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。

©少年写真新聞社2023

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だ、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。



©少年写真新聞社2023