



## はし名人になろう!

# 2月の給食だよ!



志木市立宗岡小学校令和6年度 2月号

今月は立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

外から帰った時や食事の前には必ず手を洗い、体の抵抗力を強くするためにもバランスよい食事をとり、生活のリズムを整えて元気に乗り切りましょう。

## 2月3日は節分



節分とは「季節を分ける」という意味で、季節が変わる日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日をさします。1年に4回ありますが春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、さまざまな習慣とともに伝えられています。

また、この日には柗の枝にイワシの頭を刺して門や軒下に立て邪気をはらうという習慣もあります。みなさんの健康を願い、今年は2月3日に節分メニューを出します。

いわしは梅肉揚げにし、煮物に豆を入れました。

「鬼は外」…豆には霊力があると信じられていて、豆をまくこと病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。また、年の数だけ食べると一年健康でいられるといわれています。



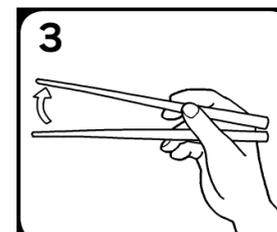
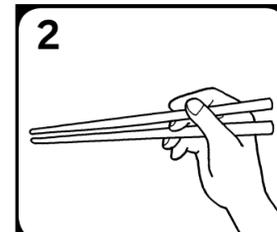
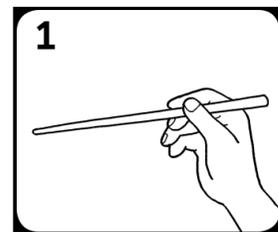
## ~図書室とのコラボ給食~

12月の給食で、『ルルとららのカップケーキ』『給食室のいちにち』『こまったさんのスパゲティ』『わかったさんのマドレーヌ』『ぐりとぐら』の本にちなんだ献立を出しました。「給食で食べたので本も借りてみようと思いました」という声があり、栄養士も図書先生も、とてもうれしかったです。そこで、また図書の先生に相談したところ『11ぴきのねことあほうどり』の本を教えてくださいました。今月はその中に出てくるコロッケを給食で出します。お楽しみに。



そして、おいしそうなのがのっている本があったら教えてくださいね。

みなさんは食事の時に、おはしを正しく使えていますか?正しい使い方ができているか、確認してみましょう。



上のおはしは正しいえんぴつのもち方で軽く持ち、「1」を書くようにたてに動かします。

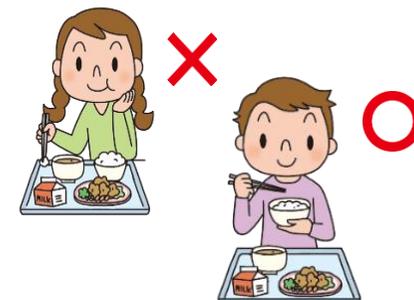
下のおはしは親指の付け根から中指と親指の間を通し、おはしの先はそろえます。

中指でうえのおはしだけを動かしましょう。

## 食事のマナー、知っていますか?

楽しく食事をするためには、食事のマナーを守ることが大切です。マナーを守ることで一緒に食事をする人も気持ちよく過ごすことができます。

- ①ひじをつかず、正しい姿勢で食べましょう。
- ②お椀は手にもって食べましょう。
- ③食べ物を口の中に入れてそのまま話さないようにしましょう。
- ④はしを正しく使しましょう。(はし名人になりましょう)
- ⑤正しい食器の置き方を知っていますか?正しく置くと食べやすくなります。



食事のマナーも守り、楽しくきれいに食べましょう。

## 栄養士のひとごと



今年度もあと少しになりました。進級すると、給食の量も多くなります。そして中学校では食器も大きくなり、心身の成長に必要な量も、大変増えます。勉強だけでなく、体も心も進級・進学できるように、準備しておきましょう。