



2月

# 給食だより

令和5年2月6日  
座間市立中原小学校  
校長 田中 恵子  
栄養士 米田 利江

NO. 10

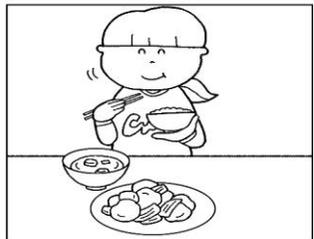


©少年写真新聞社2019

食の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友達と食事をすることで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。会話しながらの食事は、今はなかなかできませんが、皆が食事をおいしく味わい、目で楽しむためにはどの様なことに気を付ければよいのでしょうか。考えてみましょう。

## どのように見える？ マナーのよい食べ方・悪い食べ方

### マナーのよい食べ方



### マナーの悪い食べ方



マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象を受けるでしょうか。犬食いや、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまいます。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。

## マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

 刺しばし	 寄せばし	 迷いばし	 ねぶりばし
 涙ばし	 持ちばし	 探りばし	 はし渡し



やってみよう！

## 基本のはしの持ち方

1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

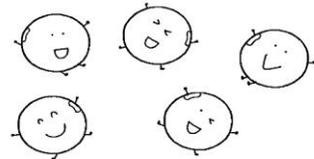
## 節分

2月3日は、節分で給食でも福豆が出ました。学校では、豆をまくことはできませんでしたが、よくかんで食べましたね。

## 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。

## 大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

①	②						
せ	け	で	を	あ			

- 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- 一分の一のこと。
- 寒い時に手にはめるもの。
- 卵の黄身。
- 温かさや冷たさの度合い。
- 体を動かすこと。

イラスト：あそびのこ