



給食だより

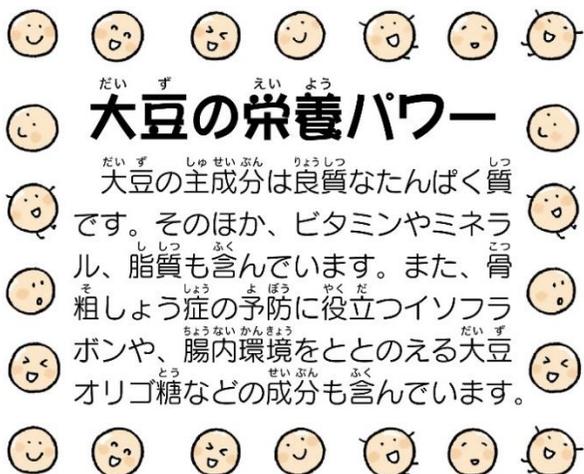
令和6年1月31日
長岡第六小学校

暦の上では春が近づいていますが、2月は1年で1番寒い季節です。暖かくなったり、寒くなったり少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養・睡眠を十分とって体調を整え、外から帰った時や食事の前などには必ず手洗いして、元気に過ごしましょう。

いろいろな豆を食べよう

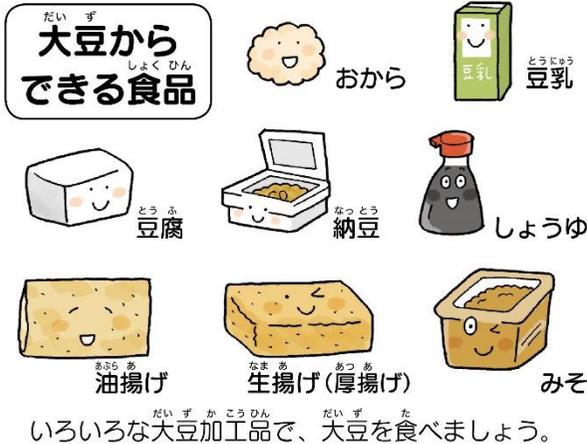


豆は、世界中で食べられていたたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。給食でよく出るものは、『大豆』『ひよこ豆』『大福豆』『小豆』などがあります。



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

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。



にくいと言われて
います。

2月2日(金)は節分献立!

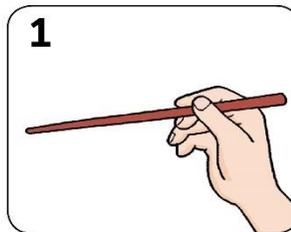
2日は節分献立です! 「煮魚(いわし)」や、「福豆」を食べます。いわしは邪気を払い、福豆は年の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になり

はしの持ち方意識できていますか??

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

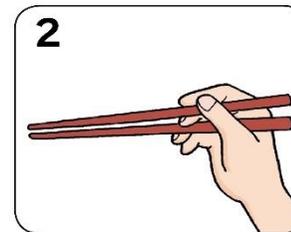


やってみよう! 基本のはしの持ち方



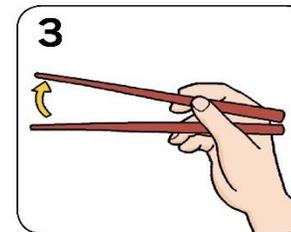
1

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よう。



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。

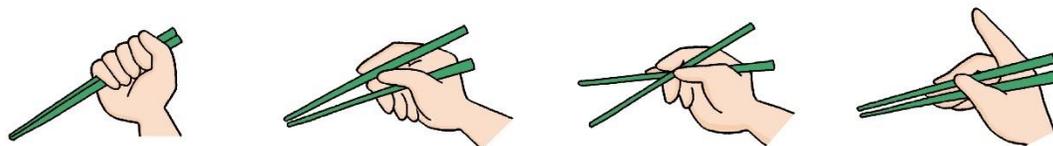


3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、指で上のはしだけを動かしましょう。

こんな持ち方になっていませんか?

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。



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