



令和3(2021)年2月
寝屋川市立和光小学校

今年は「2月2日が節分」、「2月3日が立春」と暦の上では春になっていきますが、まだまだ寒さの厳しい日々が続きます。規則正しくバランスの良い食生活を送みましょう。

2月1日(月)から2月12日(金)は給食感謝週間です

コロナ感染予防のため、今年は給食委員会で給食感謝集会を行い、その映像を各クラスで見ってもらうことになりました。給食感謝集会をするには、2つの目的があります。

☆いつも給食を作ってくれる調理員さんに感謝の気持ちを伝えること

☆給食のことを知って食べ残しを減らすこと

感謝集会では、2学期に各クラスに募集した給食への質問をもとに、調理員さんへのインタビュー、O×クイズ、調理員さんのお仕事紹介を行いました。又、感謝週間の給食時間に、給食委員会から放送でクイズを出す予定です。



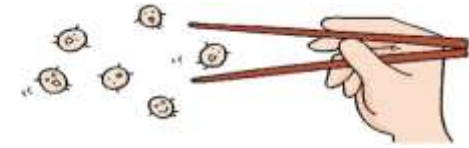
いつもおいしい
給食をありがとう
ございます!

2月の給食目標: 良い食べ方をしよう

食事のマナーは、自分自身がスムーズに食事を進め、そして周りの人にいやな気持ちにさせないためにも大切なことです。また、食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちが表れます。食事のマナーを守って、良い食べ方を身につけましょう。

<p>食事のあいさつをきちんとする。</p>	<p>お皿を持って食べる。かきこんで食べない。</p>	<p>食器やはしを正しく持ち、大切に扱う。</p>	<p>ごはんとおかずを交互に食べる。</p>	<p>ひじを机につかない。</p>
------------------------	-----------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------

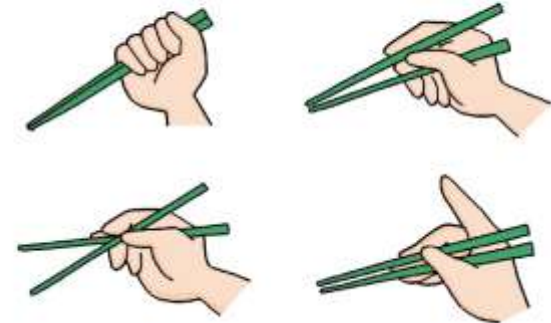
はしを正しく
持って使おう!



間違った
はしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

こんな持ち方をしていませんか?



はしの長さ チェック

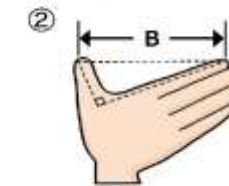
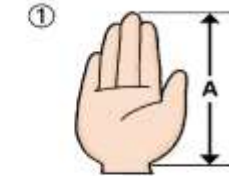


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか? 自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。



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。



<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>運びばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

2日(火) せつぶんこんだて 節分献立

うめ につ み そしる せつぶんまめ
梅ごはん・いわしの煮付け・味噌汁・節分豆

節分はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきして鬼を払う行事などが行われます。

せつ ぶん の た 食 べ もの 物



大豆

炒り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



いわし 鰯

ひいらぎの枝に、焼いた鰯の頭を刺した「ヤイカガシ（ヒラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いた鰯を食べる地域もあります。



恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方向。今年は南南東）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

た もの 食 べ 物 クイズ

①いわしなどの青魚に含まれていて、脳の働きを良くしたり、血液をサラサラにしてくれる油の成分は？



②大豆は枝豆が成長したものである。〇か×か？



18日(木) ビビンバ

かんこくりょうり 韓国料理

ビビンバとは、ご飯の上に野菜のナムル（和え物）や肉、卵などをのせて、かき混ぜて食べる韓国の料理です。韓国語で「ビビン」は混ぜる、「バツ」はご飯を意味します。給食では具に、牛肉、もやし、干切り大根、人参、ピーマンを使っています。お肉と野菜を、ご飯と一緒にとることができるので、とてもバランスの良い料理です。



17日(水) しろはなまめ 白花豆のポタージュ

25日(木) きんとき に まめ 金時煮豆

白花豆も金時豆もいんげん豆の仲間です。白花豆のポタージュは白花豆をすりつぶしてベーコンや野菜と一緒に煮込んだ栄養たっぷりのスープです。金時煮豆は金時豆を砂糖と一緒にじっくり炊くので、ほんのり甘くて美味しいです。



いんげん豆

産地は主に北海道です。種類が多く、紫花豆、大福豆、金時豆、虎豆、手巾豆などがあります。煮豆、甘納豆に使われ、他の豆に比べて脂肪が少なく、たんぱく質が多いです。



<リクエスト給食が登場します>

- 2日(火) 梅ごはん 3日(水) しょうゆラーメン
- 5日(金) クリームシチュー 8日(月) 豚キムチごはん・ムース
- 9日(火) 煮込みハンバーグ 12日(金) 揚げパン
- 17日(水) ツナサラダ
- 19日(金) ささみチーズ巻きフライ・紫いもチップス
- 24日(水) カレーライス

<食べ物クイズのこたえ>

- ① DHA（ドコサヘキサエン酸） EPA（イコサペンタエン酸）
- ② 〇 枝豆を茶色になるまでおいておくと大豆になる