

# 食育だより

2月

寝屋川市立 和光小学校

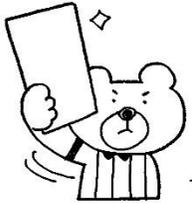


食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけでは  
ありません。家族や友達と食事をする事で、人とつながりを深めたり心が  
和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。

やってみよう!

## 基本のはしの持ち方

<p><b>1</b></p> <p>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よう。</p>	<p><b>2</b></p> <p>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よう。</p>	<p><b>3</b></p> <p>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よう。</p>
--	---	--



## 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は「きらいばし」といいます。気をつけましよう。



<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>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

## 自分にぴったりのはし

手の長さから自分にぴったりのはしの長さがわかるんだって

わたしは18センチ

ぼくは19センチ

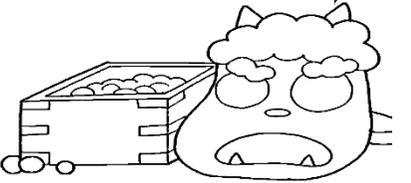
せじや毎のセンチ

「ま行ってきいすんぼうし... ひたりだね」

## 節分

節分は、立春の前日に新しい年を迎えるための行事です。「鬼は外(邪気をはらう)、福は内(幸せを呼び込む)」と言いながら豆まきをします。昔は病気や災厄は鬼の仕業とされていたので、厄(鬼)をはらって新年を迎えました。豆まきのほかに、鬼が嫌うヒイラギの枝にいわしの頭を刺したものを戸口に立てておいたり、炒った大豆を歳の数に1つ足した数を食べるなど習わしが今も続いています。

今年の節分は2月3日(土)なので、給食では2日(金)に節分献立を実施します。



## いつもの料理に豆をプラス!

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー	サラダ	スープ	ハンバーグ

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。

大豆からできる食品

- おから
- 豆腐
- 納豆
- しょうゆ
- 油揚げ
- 生揚げ(厚揚げ)
- みそ
- 豆乳

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましよう。