



# 給食だより



西東京市立谷戸第二小学校  
校長 小林 克彦  
栄養士  
令和3年1月29日

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



## ◆◆◆ 食事中に気をつけてほしいこと ◆◆◆

食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表しています。

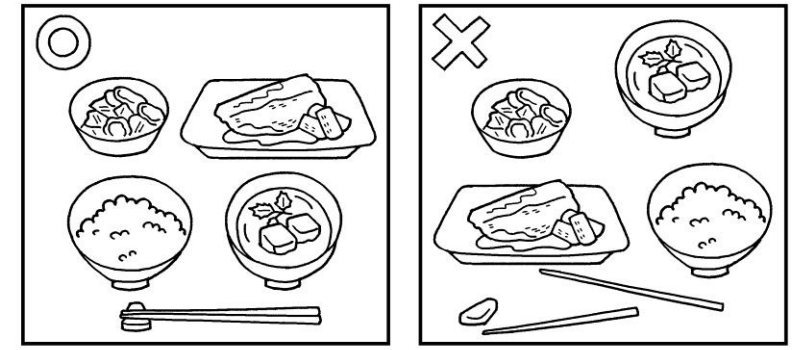
姿勢

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

## 和食の食器の並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

## \*\*\*\*\* こんな姿勢はやめましょう \*\*\*\*\*

普段の食事の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。

背もたれに寄りかかっている

ひじをついている

横向きに座っている

## 食器を引きずらないでね

食器のへりに指をかけて引きずると、テーブルや食器が傷ついてしまうことがあります。食器は大切に扱いましょう。食器を動かす場合は、はしを置いて両手で持ちます。また、大きな皿はテーブルに置いたままにして、料理を取り皿などに取って食べます。

\*\*\*\*\*



## 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

### 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

### ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

### 大豆からできる食品

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

**★2月の給食引き落としは 8日(月)です。**  
**再引き落としは 19日(金)です。**  
 \*4年生は理科見学、5・6年生は遠足で11月に給食がなかった1回分を差し引いた額を引き落とします。  
 \*今年度最後の引き落としです。未納とならないように、各ご家庭の引き落とし口座の残額の確認をお願いします。

食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
米	新潟県・栃木県・青森県	じゃがいも	長崎県	にら	茨城県	ピーマン	高知県
豚肉	群馬県	玉ねぎ	北海道	ほうれん草	西東京市・群馬県	さやいんげん	沖縄県
鶏肉	岩手県	にんじん	千葉県	小松菜	西東京市・埼玉県	れんこん	千葉県
ししゃも	アイスランド	ごぼう	熊本県	白菜	西東京市	里芋	千葉県・埼玉県
ちりめんじゃこ	宮城県	長ねぎ	茨城県・埼玉県	しょうが	高知県	さつまいも	千葉県
いか	ペルー	大根	西東京市	にんにく	青森県	しめじ	長野県
さけ	チリ	キャベツ	愛知県	きゅうり	群馬県	りんご	青森県
くじら	山口県	もやし	栃木県	セロリ	静岡県	みかん	愛媛県