

2025 給食だより

校長 鈴木壮平



厳しい寒さが続いています。みなさん元気に過ごしていますか？この時期はウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。外から帰ってきたときや食事の手洗い・うがいを徹底して、ウイルスが体の中に入らないよう予防しましょう！運動と睡眠、栄養バランスのとれた食事、も体の抵抗力を高めてくれるので、意識して取り組んでみましょう。

なめにおうとまめでまる。



【なめにおうとまめでまる】豆をなめに食べる（よく食べる）とまめ（元気、健康）でいられる、という意味のことわざです。

『なめ』は当て字で『魔滅』と書くなど、大豆には災いや病気などの良くないこと（魔）を滅ぼす力があると考えられていました。そのため、大豆は健康への願いを込めて日本の行事食に多く使われています。

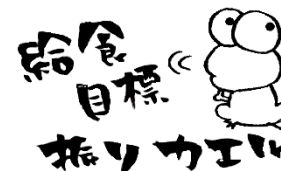


節分といえば2月を思い浮かべるかもしれませんが、本来は季節の始まりである立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日を季節の分かれ目として全て「節分」と呼んでいました。今では立春前日の節分が「節分の日」として残っています。

節分の日には2月3日になることが多いですが、**今年は2月2日**です。曜日の関係で給食では2月3日に節分メニューを実施予定です。鬼が嫌う豆やイワシを食べて、今年も元気に過ごしましょう！

毎年2月最初の午の日を、初午と言います。初午の日には五穀豊穡や商売繁盛を願って、福豆やだんごをまいたり、おいなさんなどの油揚げを使った料理を食べる風習があります。

今年の初午は2月6日です。給食では炊き込みご飯の具に油揚げを使っています。油揚げも大豆を加工してできる食品です。ぜひもりもり食べてくださいね。



先月の給食目標は、「病気に負けない体をつくろう」でした。向台小では2学期に何度か学級閉鎖を行うなどしていましたが、1月は全体的にお休みが減ってきているようです。給食の様子を見ても、風邪が流行りだした10月～12月に比べ今は4%ほど平均喫食率が上昇しています！3学期もたくさん食べて、元気な体をつくりましょう！

2月の給食目標

「食事のマナーを守って好き嫌いをなく楽しく食事をしよう」

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べる時はマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反

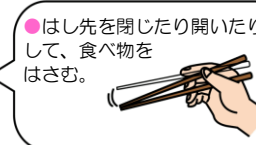


はしの持ち方

左利き



右利き



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめよう。



周りの人がイヤな気持ちになるような話はやめよう。



食べている途中で立ち歩くのはやめよう。



出典：「学校給食」、「食育フォーラム」