

# 2月 給食だより

令和5年1月31日

西東京市立柳沢中学校

## 2月3日は 節分です!



豆を食べて、  
強い体をつくろう!

## よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気を  
つけましょう。



おわんや小さい器は手に  
持って食べましょう。



机とおなかの間は握り  
こぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よく  
かんで食べましょう。



✕ クチャクチャと音をさせない。  
✕ 食べ物を口いっぱい  
詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋  
を伸ばしましょう。



机にひじをつかない  
ようにしましょう。



## マナー違反に注意! きれいばし

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「きれいばし」といいます。気をつけましょう。



## 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



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

## 大豆を使った2月の給食メニュー

- 2日：豆乳を使用したクリームスパゲティ
- 3日：炒り大豆に砂糖ごろもをからめた福豆
- 10日：大豆の発酵食品「テンペ」を使った料理
- 21日：ポークビーンズと大豆の入ったサラダ



お楽しみに♪

<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>

## 令和5年度1学期 学校給食・家庭弁当選択申込書について

明日(2月1日)、1学年と2学年を対象に  
【令和5年度1学期学校給食・家庭弁当選択申込書】を配布します。

★締切は2月24日(金)です。

※給食を申し込む場合には1学期の給食費の振り込みが必要です。

令和5年度の就学援助(準要保護)および就学奨励費の申請受付開始は、  
4月6日頃の予定です。認定された場合は、給食費相当額(1学期分)が  
保護者口座に返金されます。