

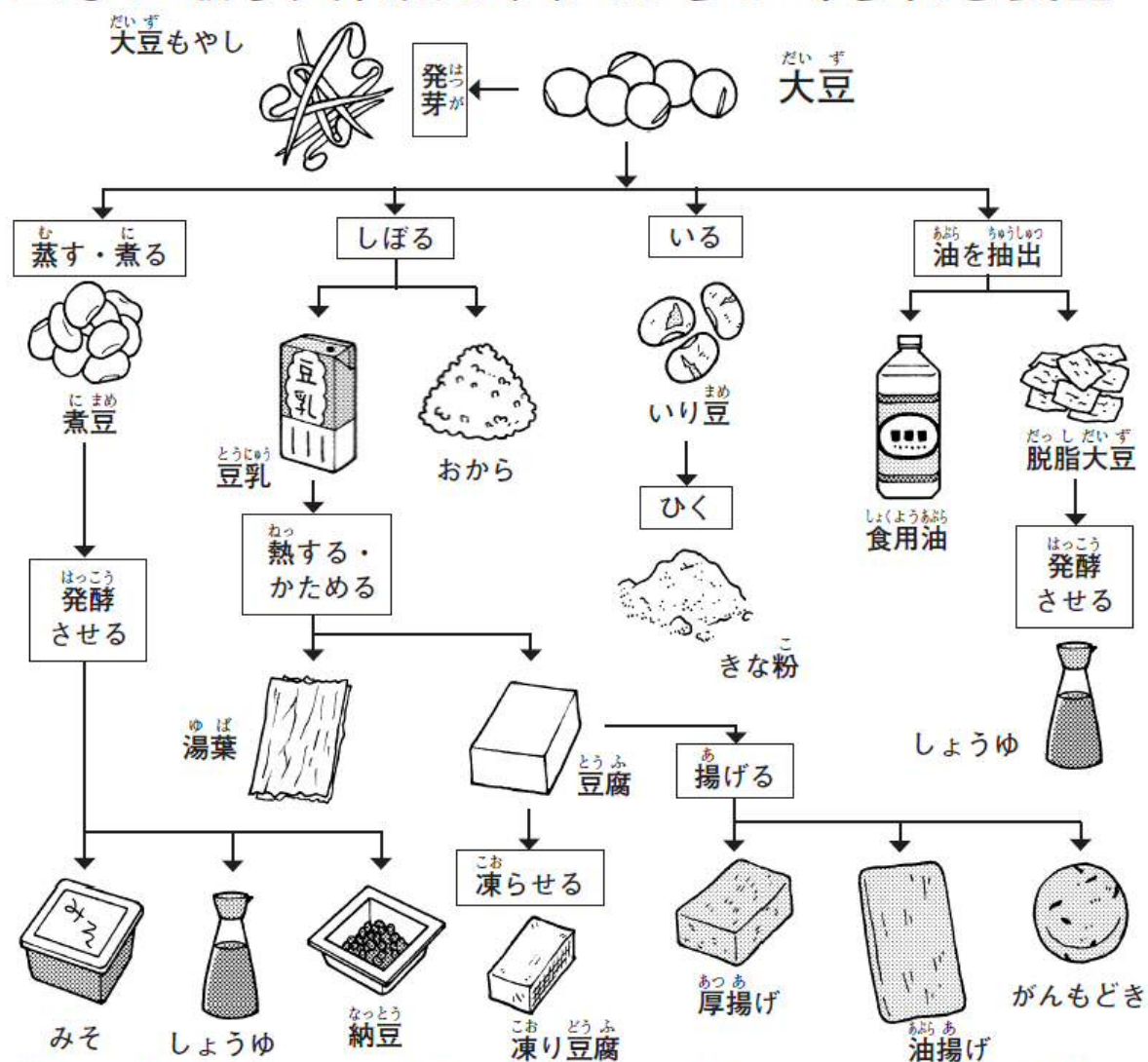
# 2月給食だより

平成31年2月号  
品川区立小山小学校  
校長 名本 裕  
栄養士 太田良 浩美

2月3日は節分です。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。しかし、実際にはまだまだ寒さの厳しい日々が続きます。健康管理の基本である「手洗い・うがい・十分な休養・栄養」を心がけ、この寒い冬を元気に乗り越えましょう。

## ～大豆は変身名人～

### 上手に取り入れたい大豆からつくられる食品



大豆は、豆乳や豆腐、おから、湯葉、しょうゆ、みそ、納豆など、いろいろな食品に変身します。和食に欠かすことができない大豆製品を毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。

## 2月3日は節分



2月3日は節分です。節分は季節の変わり目に、病気などの災いを追いはらう行事です。節分に豆まきを行うには、大豆をまくことによって鬼を追いはらう（病気や災いなどを追い出す）という意味があります。昔は、豆には霊力があると信じられていたからです。これは大昔の中国で行われていた「追儺」という儀式に由来するといわれています。豆まきをして、1年間の無病息災を祈り、福を呼び込みましょう。



## 食事のマナーを守って食事をしよう

みなさんは食事マナーを守って食事をしていますか？食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、口に食べ物が入っている時に話をしない、はしやお茶碗を正しく持つなど、いろいろなマナーがあります。一つひとつの食事マナーを振り返ってみて、自分はきちんとできているのか、確認をしてみましょう。食事マナーがきちんと身についている人は、とても素敵に見えますし、一緒に食事をする人も気持ちが良いものです。

### チェック 茶わんやはしを正しく持っていますか？

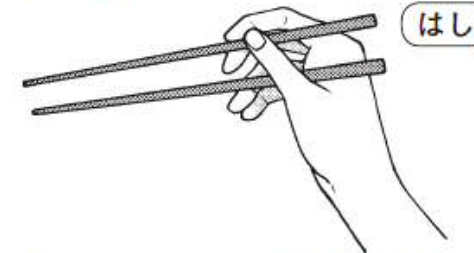
自分の持ち方を見てチェックしてみましょう。

#### 茶わんやおわん



- 親指を茶わんやおわんのへりにかけて、残り4本の指で糸底（下のつき出している部分）を支えて持っている。
- 4本の指はきちんとそろっている。

#### はし



- 上のはしをえんぴつ持ち方と同じように持っている。
- 下のはしは親指と薬指で固定して持っている。
- 上のはしだけが動き、下のはしは動かないで使うことができる。