

給食だよい



まいにち た あさ
毎日食べよう朝ごはん！
令和8年1月30日
湯沢町学校給食センター

進級・卒業をむかえる日がだんだんと近づいてきましたね。今の教室でみんなと食べる給食は、あと何回でしょうか…？最後まで、楽しい給食の時間にしたいですね。

今月のめあて マナーに気を付けて楽しい給食にしよう

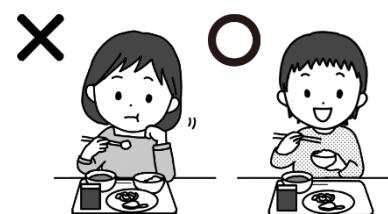
★いくつできているかチェックしてみよう。

- 【口を閉じてかむ】 【食器を持って食べる】 【姿勢がよい】

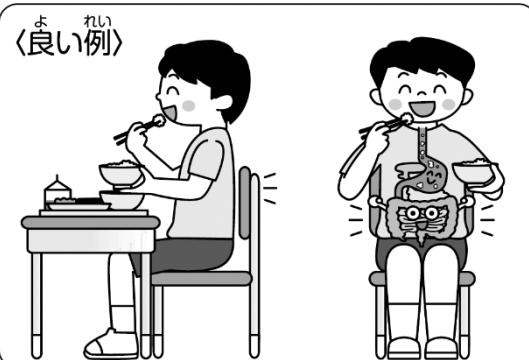


- 【ひじをつかずに食べる】

- 【体は前を向いている】



★よい姿勢のポイントをおさらい！



- ①両足のうらを床につける
 - ②いすに深く座る
 - ③背筋をのばす
- 姿勢がよいと、食べ物が口からおなか(胃など)までスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。

年に4回もある！？節分ってどんな日？

節分は、希節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。年に4回ありますが、昔の人は、立春を1年の始まりと考えていたため、その前日が特別な行事として今に伝わっています。

2月3日は節分！
せつぶんとくしゅう
節分特集！



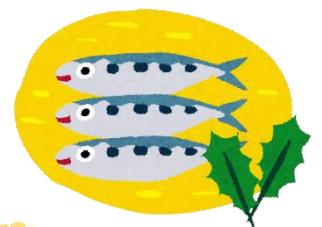
節分にまつわる食べ物①—恵方巻—

恵方巻は、ふと巻き寿司の1種です。その年の歳神様がいるとされる、「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら無言で丸かじりします。

給食の節分献立では、ちらし寿司と卵焼きをのりに巻いて、恵方巻作りに挑戦してみよう！

節分にまつわる食べ物②—いわし—

いわしのにおいを鬼が嫌うという言い伝えがあります。鬼を追い払うために、いわしの頭を柊の枝にさして、玄関にかざるという風習もあります。



節分にまつわる食べ物③—大豆—

大豆をいったものを、豆まきに使い、鬼を追い払い、幸福を招きます。豆まきのあとは、自分の年齢の数だけ豆を食べて、1年の幸福を願います。

大豆の“豆”知識

