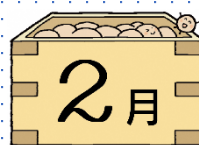


給食だより



まいにち 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

★いくつか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】

×



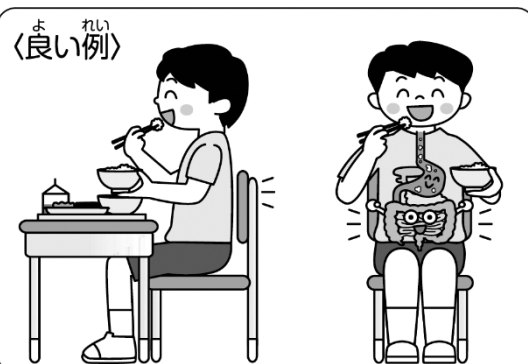
○



×



★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。

ねん 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・立冬の前日のことを指します。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、その前日の節分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、ふと巻きずしの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。

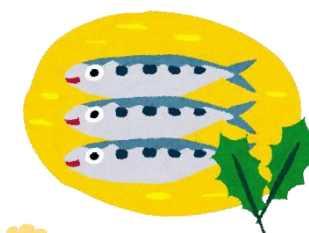
給食の節分献立では、ちらし寿司と卵焼きをのりに巻いて、恵方巻作りに挑戦してみよう！



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、いわしの頭を柵の枝にさして、玄関にかざるといふ風習もあります。



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

大豆はたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」とよばれ、様々な食品に変身し、日本人の食事を支えます。

