

2月給食だより



令和4年度

三股町立学校給食センター

2月に入りもうすぐ立春をむかえようとしていますが、もうしばらくは寒い日が続きます。風邪などをひかないように気をつけて寒さに負けないで元気に過ごしましょう。



食事のマナーを見直そう!

食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



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につめて飲み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

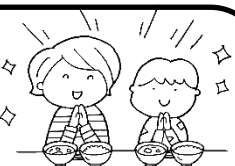
机にひじをつかないようにしましょう。

大切な食事のあいさつ「いただきます・ごちそうさま」

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事をよいうするためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。

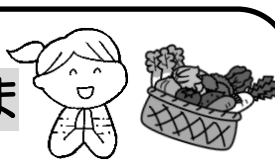
いただきます

食べ物はもととも生きて動物や植物の命です。その生命をいただくことへの感謝が込められています。



ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するためにかけまわってくれてありがたいという意味です。



「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる

枝豆 (大豆)

グリーンピース (えんどう)

そら豆

若いさを食べる

さやいんげん (いんげん豆)

さやえんどう (えんどう)

発芽した芽を食べる

もやし (大豆・緑豆など)

豆苗 (えんどう)

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

2月3日の給食には、大豆を使った「節分豆」を提供予定です。

2月3日は節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べることで、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくっていきましょう。