

令和4年

# 2月 給食だより



給食指導目標

食事のマナーを考えて食事をしよう

栄養指導目標

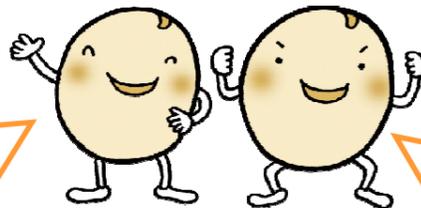
食べ物と健康について考えよう

「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われるままきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いをこめて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

## 節分です! 大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました

私の名前は「大豆」です。からだ小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるものになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育にかかせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

## みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!



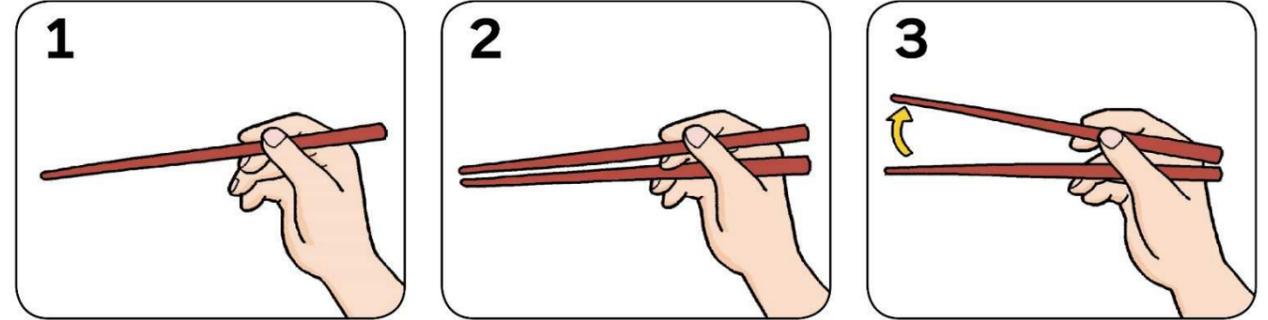
2月3日(木)の給食にボクがでるよ!  
のこさず食べて「福」を呼びこもう!!

## 食事のマナーを考えよう

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



## 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

## 今月の行事食

1日(火)	きゅうしょうがつ 旧正月	きゅうれき がついたち きゅうしょうがつ むかし おきなわ きゅうしょうがつ いわ 旧暦の1月1日は旧正月です。昔の沖縄は旧正月をお祝いしていました。
3日(木)	せつぶん 節分	せつぶん きせつ わ 節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日です。
4日(金)	ぎのわん 宜野湾ターナムの日	ぎのわん しおおやま たいも きんち おおやま 宜野湾市大山は田芋の産地です。大山でとれたおいしい田芋が給食に登場します。
18日(金)	しょくいく ひ 食育の日	まいつき にち しょくいく ひ 毎月19日は、食育の日です。「食」について考える日にしましよう。



## 今月の地場産物

★2月22日(月)に県産マグロフライの無償提供があります! 感謝していただきます。

きゅうり、セロリ、こまつな

にんにく葉、田芋、ジャンボいんげん

