

# 2月 給食だより



富山市立水橋西部小学校



節分を過ぎると暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないように気をつけましょう。

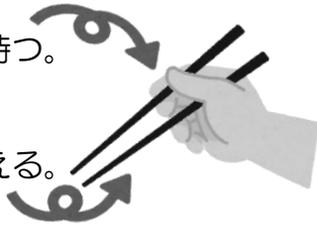
さて、学校では毎日の給食を通して食事のマナーを学んでいます。みんなで楽しく、気持ちよく食事ができるよう、食事のマナーをしっかり身に付けましょう。



## 正しい食事のマナーを知っていますか？

### 箸を正しく持って食べる

上の箸は、親指・人差し指・中指で持つ。



下の箸は、親指の付け根と薬指で支える。

### よい姿勢で食べる

背筋を伸ばして机に向かってまっすぐ座る



× ひじをついて食べる



× 食事中に立ち歩く



### 口をとじてよく噛んで食べる



× 食べ物を口に入れたまま話をする



### 食器を持って食べる



○ 親指は食器のへりにかけ 残りの4本の指で底を支える



### 今月の献立紹介

#### ～里芋といかの煮物～

「里芋といかの煮物」は富山県の郷土料理です



#### 材料（4人分）

A	・だし汁	200cc	B	・いんげん	2本
	・にんじん	1/2本		・さとう	小さじ2
	・だいこん	1/10本		・しょうゆ	大さじ1
	・こんにゃく	1/2枚		・みりん	小さじ1/3
	・さといも	4個		・輪切りいか	1/2杯

#### 作り方

- ①Aの材料はそれぞれ一口大の大きさに切る。だいこんは下茹でする。
- ②いんげんは下茹でし、3cmの長さに切る。
- ③だし汁と①を火にかけ、食材に火が通ったらBといかを加える。
- ④③が煮立ったら、器に盛り、②を散らす。

### 豆まきの豆、「大豆」を知ろう

節分は、立春の前日（2月3日）のことを言います。古い年のけがれや悪を払い、新しい春を幸せに招くために節分の行事として豆まきを行うようになりました。



節分の日には「鬼は外、福は内」と言いながら炒った大豆（福豆）をまいた後、年の数だけ豆を食べて1年の健康や無事を願います。

また、大豆はみそやしょうゆ、納豆等様々な食品に姿を変えます。ご家庭でも、毎日の食事の中から大豆製品を探してみましょ。

