

節分を過ぎると暦の上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。

さて、子どもたちは毎日の給食を通して食事のマナーを学んでいます。みんなで気持ちよく食事をするためには、正しい食事のマナーを身に付けることが大切です。お子さんと一緒に日頃の様子を振り返ってみましょう。



～正しい食事のマナーを身につけましょう～

「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



「箸を正しく持つ」

上の箸は親指・人差し指・中指で持ち、下の箸は、親指の付け根と薬指で支える



「姿勢がよい」

- 背筋を伸ばして机にむかってまっすぐ座る
- 足の裏を床につける
- ✗ ひじをついて食べる



「口を閉じて噛む」

- ✗ 食べ物を口に入れたまま話をする
- ✗ くちゃくちゃと音をたてる



今月の献立紹介

～里芋といかの煮物～

材料（4人分）

A	・にんじん	1/2本	B	・だし汁	300cc
	・だいこん	1/6本		・さとう	小さじ2
	・こんにゃく	1/2枚		・しょうゆ	大さじ1
	・さといも	4個		・みりん	小さじ1
	・いんげん	2本		・輪切りいか	200～300g

富山県の郷土料理の紹介です！

節分

節分は、季節のかわり目に不吉なことが起きないように、豆まきや柊翳（ひいらぎいわし）の飾り付けなどをして無病息災や幸福を願う行事で、主に立春の前日に行われます。

「豆まき」

「鬼は外」「福は内」のかけ声とともに、炒った豆をまいて邪気を払い、年の数だけ豆を食べて1年の健康を願います。



「柊翳（ひいらぎいわし）の飾り」

鬼が嫌うとされる焼いた鰯の頭を柊の枝に刺した魔除けの飾りを玄関先に飾ります。柊の葉のトゲで鬼の侵入を防ぎ、鰯の匂いで鬼を寄せ付けないようにするという意味があります。



作り方

- ①Aの材料、さといもはそれぞれ一口サイズに切る。だいこんは下茹でする。
- ②いんげんを下茹でし、2～3cmの長さに切る。
- ③だし汁とAを火にかけ、沸騰したら、さといもとBを加えて煮る。食材に火が通ったら輪切りいかを加える。
- ④③が煮立ったら、器に盛り、②を散らす。