

# 2月給食だより



北空知圏学校給食センター

暦のうえではもうすぐ春となりますが、まだ寒い日が続いています。かぜやインフルエンザを予防するために、うがい、手洗いはもちろんですが、バランスのよい食事をし、十分に睡眠をとるなどして体調を整えましょう。

2月3日は  
節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて体のなかから鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

## 大豆パワーで元気になろう

### たんぱく質

「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質をたくさん含んでいます。肉や強い骨をつくってくれます。

### カルシウム・鉄

丈夫な骨や歯を作るカルシウム、血液のもととなる鉄分がたくさん含まれています。

### ビタミンB<sub>1</sub>

体の中で糖質がエネルギーに変わる働きを助けたり、疲労回復を早めてくれたりします。

### 食物せんい

おなかの中をきれいに掃除してくれる食物せんいが豊富に含まれています。便秘解消に役立ちます。

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。



## 食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。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よう。



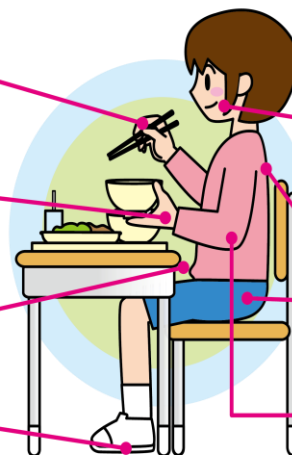
## よい姿勢で食べましよう

お箸の使い方に気をつけましよう。

おわんや小さい器は手に持って食べましよう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましよう。

足の裏は床につけましよう。



口をとじて、よくかんで食べましよう。

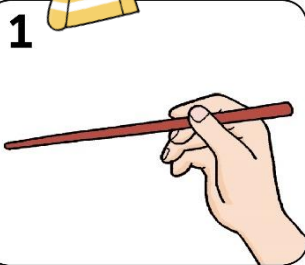
×クチャクチャと音をさせない  
×食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない

椅子に深く腰かけ、背筋を伸ばしましよう。

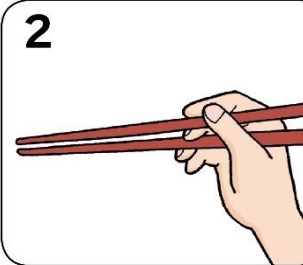
机にひじをつかないようしましよう。

やってみよう!

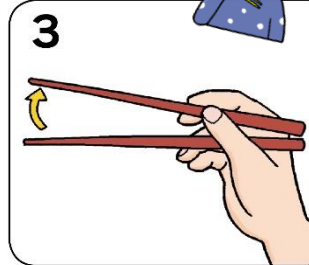
## 基本のはしの持ち方



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。



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。



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。