

# 給食だより 2月号

港区立高陵中学校  
2018. 1. 31  
栄養士 小泉 里実

暦の上では2月4日に立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしてはいませんか？さて、節分では「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込むという慣例があります。また、豆には栄養がたさん詰まっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

## いろいろな豆を食べよう



豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんばく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

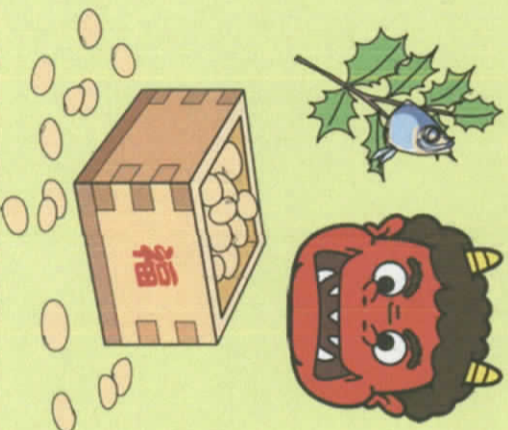
## 和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんばく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしおやゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましよう。



## 節分(2月3日)

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができると言われています。豆まきや、柊（トウモロコシ）の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



## ちょっと待って！ それは給食マナー違反！

給食時間を  
気持ちよく  
過ごそう

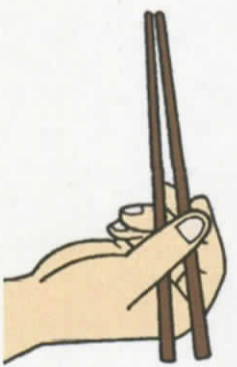


### 和食の基本

### ①箸を正しく持って動かしてみましよう



鉛筆のように、箸を1本持ちます。

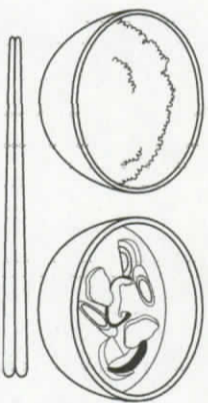


もう1本の箸を親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

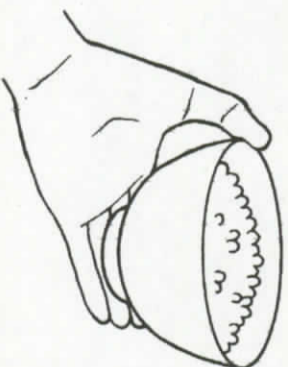


親指、人差し指、中指で上の箸を動かします。下の箸は動かしません。

### ②ご飯は左、汁物は右に置きましょう ③茶碗を正しく持ちましよう



和食の配膳では、ご飯茶碗は左に、汁物の碗は右に置きます。正しく配膳すると見た目にもきれいで気持ちの良いものです。



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にご飯茶碗の糸底を乗せます。親指は、ご飯茶碗のへりにかかけます。