

きゅう しょく

給食だより



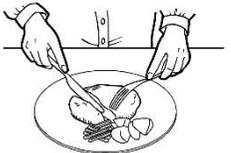
れいわ ねん がつごう
令和6年 2月号
あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校

暦の上ではもうすぐ春ですが、厳しい寒さがまだまだ続きます。手洗い・うがいはもちろんのこと、食事にも気を付けて、風邪を予防しましょう。

さて、今月の給食目標は「食事のマナーを身に付けよう」です。今年度の給食だよりでは、食事マナーについて連載してきました。読んだことを実践できていますか？ 食事マナーを身に付けると、自分も、周りの人も、気持ちよく食事ができますね。

今月の食事マナー講座 「テーブルマナー」

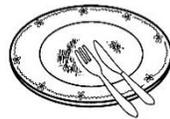
テーブルマナーは、食文化によって違います。身近な「洋食」のテーブルマナーについて紹介します。



ナイフとフォークの使い方
ナイフとフォークを使って、一口ずつ切り分けて食べます。



スープの飲み方
スプーンを手前から奥に向かってすくい、音を立てないようにします。



食べ終わったら
ナイフの刃を内側に向け、フォークとそろえて皿の上に置きます。

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。

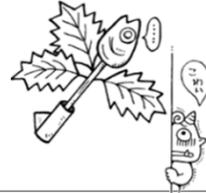
運動不足や栄養のかたよった食事、酒・たばこなどが原因となってかかる病気を「生活習慣病」といいます。子どものときの生活習慣が深くかかわっているとされています。今のうちから規則正しい生活リズムや栄養バランスの整った食事に気を付け、生活習慣病を予防しましょう。



節分とは、「季節を分ける」という意味です。春夏秋冬の季節の変わり目ごとに年4回あったのですが、特に冬と春の境

とされた、「立春」の前日の節分が重要視されるようになりました。いくつか、風習や行事食を紹介します。

ヒイラギいわし



豆まき



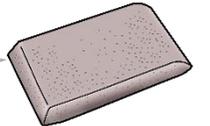
恵方巻

えほうまき
関西地方



こんにやく

しこくちほう
四国地方



大豆の大変身

日本では昔から、大豆をいろいろな食品や調味料に加工して食べてきました。

