

給食だより

令和6年度 2月号
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、食事を楽しみましょう。

冬は寒さが厳しく、特に体調管理が大切です。また、全国的にインフルエンザが流行しています。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、十分な睡眠時間を確保して、体調を崩さないように気を付けましょう。

◇◇◇食事中に気をつけること◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友達とみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人1人が気をつけてほしいことです。



食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は食べ物の命や食事を用意するためにかわった人たちへの感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。背中が曲がっていたり、ひじをついたりしていないか確認しましょう。



テレビやスマホを見ない



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？食事に集中できずしっかりと味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

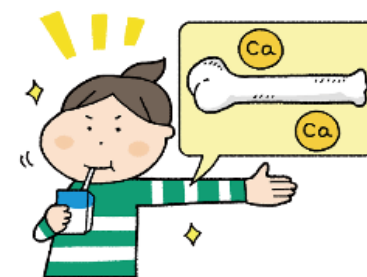
マナー違反はだーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



牛乳、骨コツ飲んで カルシウム貯金！

牛乳はカルシウムが豊富で、200ml中に約227mg含まれています。これは小学生が1日に必要とするカルシウム量の約1/3の量です。吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



成長期の終わる20歳ごろが、一生でいちばん骨密度が高い時期なんだ。そのあとは、年齢とともに少しずつ骨のカルシウム量は減っていくよ。だから、成長期の今しか、骨にカルシウムを貯めておくことはできないんだ。

牛乳を飲んでお腹がゴロゴロすることを乳糖不耐といいます。乳糖不耐の人でも数回に分けて飲んだり、温めたりするとゴロゴロしなくなります。

※食物アレルギーの人は、小魚や小松菜などの青菜を食べてカルシウムを補給しましょう。

節分

節分とは、春の始まりである「立春」の前日のことで、今年は2月2日です。

前年の邪気を追い払い、幸せを招くためにさまざまな行事が行われます。

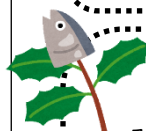
「豆まき」をする

「福は内、鬼は外」といいながら、炒った大豆（福豆）をまきます。豆まきのあとは、福豆を自分の年の数だけ食べて、一年の幸せを願います。



「ひいらぎいわし」を飾る

ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺して魔除けにします。いわしの真いとひいらぎの針のような葉先で鬼を追い払うためとされています。



「恵方巻き」を食べる

「恵方」とは、その年の福を司る神様がいらっしゃる方向のことです。最近では、太巻き寿司を恵方に向かって丸ごと切らずに食べて無病息災を願います。



* 2月3日の給食では、大豆が入ったみそ汁「鬼除け汁」と「いわしの梅煮」が出ます。