



2月給食たより



さいたま市立沼影小学校

令和7年度 2月号

毎月19日は、食育・地産地消の日
お子さんと一緒に読んでください

しょくじ

み な お



食事のマナーを見直そう！

給食など、食事をとる時にマナーよく食べられていますか。マナーといつても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがありますので、人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化にあったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいは食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとした箸づかいができるよう、心がけましょう。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。正しいマナーを身につけることは、一生の財産です。今一度、自分ができているか、見直してみましょう。

マナーがいいひとはすぐたびょん！

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。



お椀や小さい器は手に持つて食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。

✖✖ クチャクチャと音をさせない。
✖✖ 食べ物を口いっぱいに詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋のを伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。



2月3日は節分です！



節分とは、もともと季節をわける日のことでしたが、今では立春の前の日だけを指すようになりました。節分には、大豆やいわしを使った風習があります。日本に古くからある食文化を大切にしていきたいですね。

節分の日に炒った大豆をまく風習は、豆には、おにを追はう力があると信じられていたことに由来します。地域によっては落花生をまくところもあり、また後は、自分の年齢と同じか、ひとつ多い数の豆を食べて、1年間の健康を祈ります。3日の給食では、「きなこ大豆」が登場します！



いわしを焼いて食べた後、頭をひいらぎの小枝にさした「やいかがし」を家の軒下などにかざる風習もあります。いわしのにおいて、悪霊を追い払うといった意味があり、地方によっては畑などにさして、農作物に害をあたえる虫を追い払うと信じられていました。3日の給食では、「いわしのかばやき」が登場します！

