



2月給食だより



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

食事のマナーを見直そう!

給食など、食事をする時にマナーよく食べられていますか。マナーといっても、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ずてきだびん!

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。

おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。

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つめ込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋
の伸ばしましょう。

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、おにを追い
はら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「やいかかし」を家の軒下などにかざる風習もあります。
いわしにおいて、悪霊を追い払うといった意味があり、
ちほう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、
「いわしのかば焼き」が登場します!

