

2月給食だより

令和7年1月31日
北区立明桜中学校
校長 菊池 修一
明桜中学校 栄養士

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続いています。引き続き感染症も流行っています。手洗い・うがい、換気など徹底して予防することが大切です。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

2月の給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう

食事のマナーを見直そう！

今月の給食目標は「正しい食事のマナーを身につけよう」です。食事をする際、皆さんは背筋をピンと伸ばして食べられているでしょうか？ 良い姿勢で食べることは、マナーの面だけでなく、消化にも良いです。食べるときのポイントをのせましたのでぜひ意識してみてください。



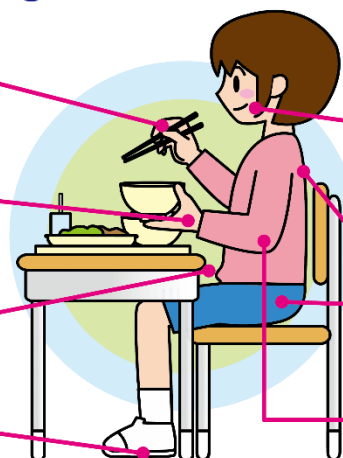
よい姿勢で食べましょう

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
詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋
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。



正しいはしの持ち方ができますか？

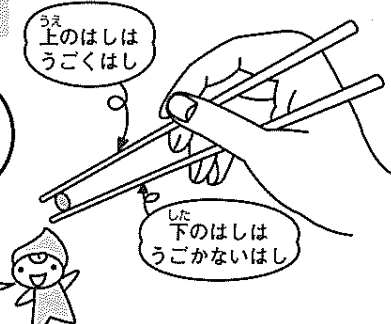
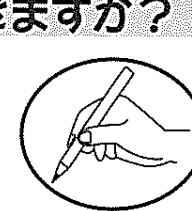
〈はしの持ち方〉※正しい持ち方は⑤

⑤ 上のはし…親指、ひとさし指、中指の3本の指で
しっかりとさめます。

えんぴつの持ち方と同じです。

⑥ 下のはし…親指の付け根と、薬指でさえます。

⑦ 上のはしを動かす、はしの先を開いたり
閉じたりして、物をさめます。



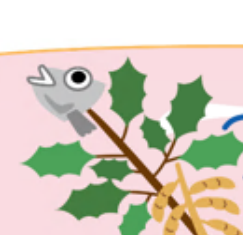
はしを使って
まめ
豆がつかめますか？



節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数＋1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



～さつまるくん～

10月の試食会にも出しましたじゃがまるくんのさつまいもバージョン「さつまるくん」です。

材料（4人分）
さつまいも 260g
牛乳 15g
砂糖 12g
白いりごま 8g
バニラエッセンス 0.25g
（お好みで少量、なくてもOK）

小麦粉 32g
砂糖 7g
ベーキングパウダー 0.7g
水 適量
揚げるための油

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて蒸してつぶす。
- ② 牛乳～バニラエッセンスを加えて混ぜる。
※さつまいもの水分量によって牛乳の量は調整する。
- ③ ②を8等分に分けて丸める。
- ④ 小麦粉～水を混ぜる。衣にするため、水は調整しながら加える。
- ⑤ ③に④の衣をつけて、180℃の油で揚げる。