

つうしん がつ EAT通信 2月

れいわ ねん (2026年) ねん
わか や まりつみやしょうがっこう
和歌山立宮小学校

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

さむ さなか すこ はる おとず かん きせつ さむ きび
寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期
りゅうこう かん せんしょう よぼう がいしゅつじ しょくじまえ てあら
に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事の手洗い・う
がいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を
あさひるゆう しょくた からだ ていこうりょく たか
朝食の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

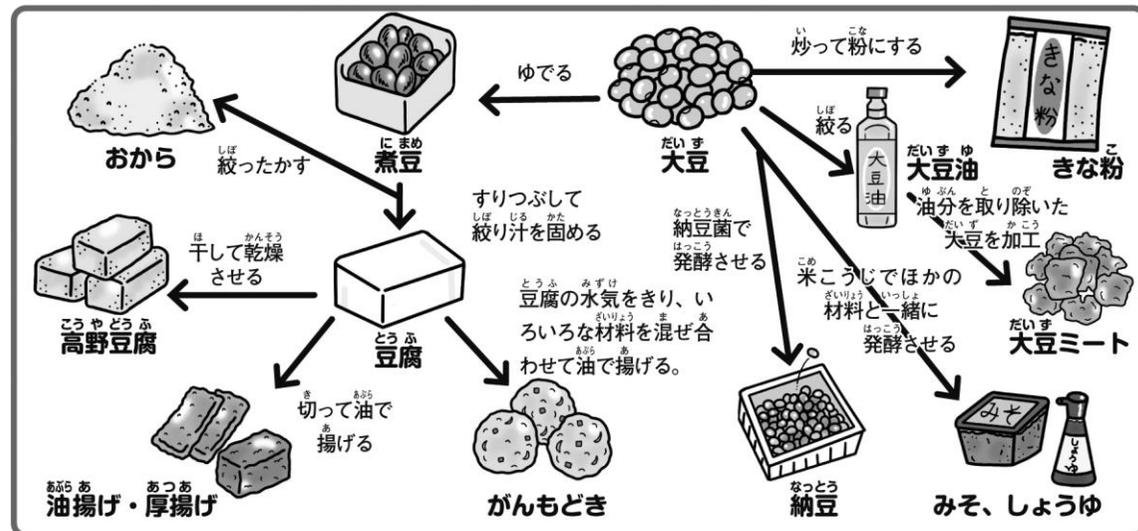
福は内、
鬼は外!



りっしゅん ぜんじつ せつぶん
「立春」の前日に行われる「節分」は、
こだいしゅうごく ぎょうじ にほん につた
古代中国の行事が日本に伝わり、かたち
をかえたものです。現在では春を迎える
たいせつ ぶしめ ぎょうじ
大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

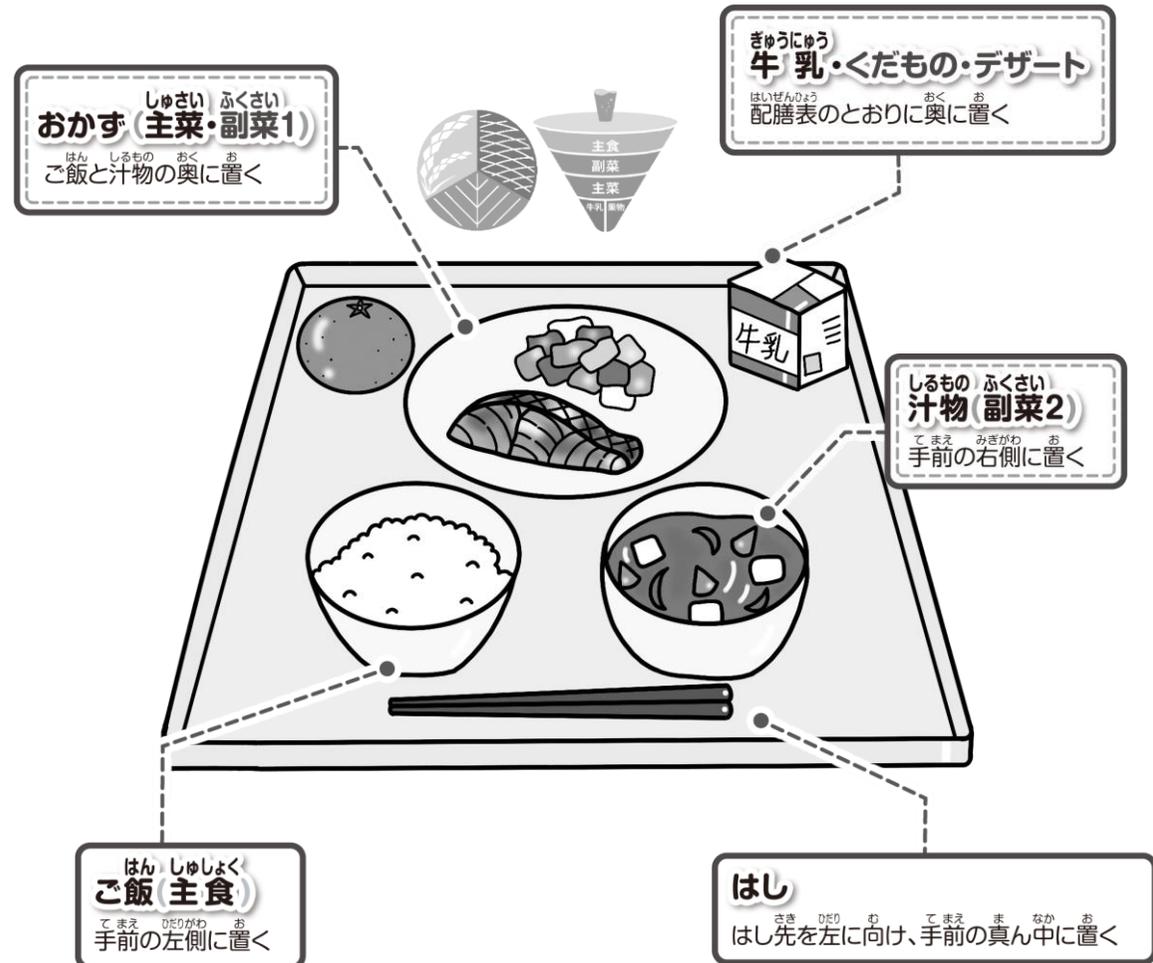
まめ い だいず つか だいず りょうしつ しつ おお はたけ にく
豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともい
われます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物
せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。
むかし だいず ほうふ えいよう さいだいげん い かこうひん つく
そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標 「楽しく食べよう」
☆ マナーを守って、楽しく食べるようにしよう。

食器を美しく並べて食べていますか? ～配膳のはなし～

しよつき うえ なら
食器はおぼんの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器
りょうり なら かつ むろまちじだい せいりつ ほんぜんりょうり
や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。
きゅうしよく にほんりょうり きほんてき かつ なら かつ しどう ひだりき こ
給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子
ばあい た さきう い か ちようせい
の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。



～おうちのひとといっしょにみてくださいね～