



## 給食だより 2月

平成 30年 2月  
春日部市立粕壁小学校

三寒四温という言葉を知っていますか。三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

### いろいろな豆を食べよう



2月3日は節分の日でした。豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

### 和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみてください。



### 食物繊維をとりましょう

食物繊維は、腸の動きを活発にして便のかさを増やすため、便秘予防に役立ちます。そのほか、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を妨げたりする働きもあります。食物繊維を多く含む食品には、野菜やきのこ、いも、豆、海そう、果物などがありますので、さまざまな食品を組み合わせるとりましょう。



### ちょっとまって！ それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



食事にふさわしく話さないことを話す



食事に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする

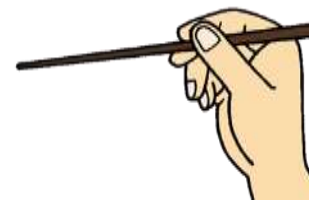


食器の音を立てる

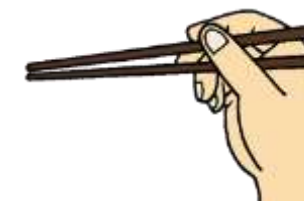


口に食べ物が入ったまま話す

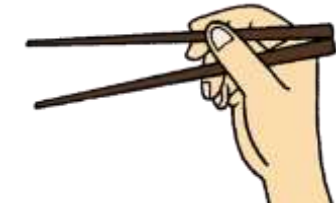
### はしを正しく持って動かしてみよう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

### はしを使って美しく食べよう



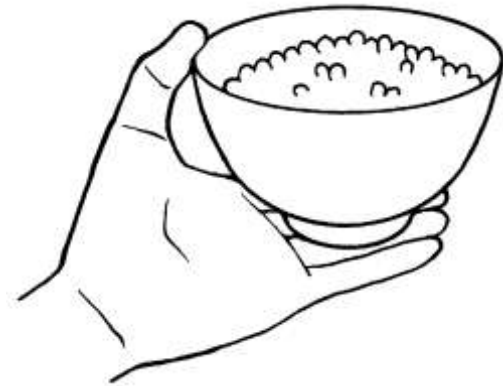
はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

# 学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成29年度 月分( 1月 10日～ 1月 31日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

粕壁小学校

## 茶わんの正しい持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの糸底をのせます。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

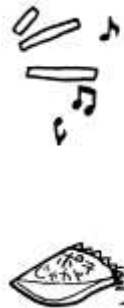
## 「ながら食べ」をするのはやめましょう

何かをしながら食事をするを「ながら食べ」といいます。「ながら食べ」をしないように気をつけましょう。

テレビを見ながら  
食べる



携帯電話やスマホをし  
ながら食べる



ゲームをしながら  
食べる



本やまんがを  
読みながら食べる

	品目	産地				品目	産地		
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さつまいも	使用無し		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	使用無し		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ	使用無し			
青果類	にんじん	千葉			はくさい	茨城			
	たまねぎ	北海道			さといも	使用無し			
	じゃがいも	北海道			れんこん	茨城			
	こまつな	埼玉			えだまめ	北海道			
	ほうれんそう	埼玉							
	キャベツ	愛知							
	きゅうり	埼玉							
	もやし	栃木							
	だいずもやし	使用無し			肉類	ぶた肉	群馬		
	チンゲンサイ	茨城				とり肉	宮崎		
	ねぎ	埼玉				牛肉	使用無し		
	ごぼう	茨城			魚介類	さけ	北海道		
	だいこん	神奈川				さば	ノルウェー		
	ピーマン	茨城				さんま	使用無し		
	にんにく	青森				あさり	熊本		
	しょうが	高知				いか	ペルー		
かぼちゃ	鹿児島			えび		静岡			
みずな	使用無し			しらす干し		使用無し			
とうもろこし	使用無し			ちりめんじゃこ		瀬戸内海			
さやいんげん	北海道			メルルーサ		アルゼンチン			
ブロッコリー	群馬			ぶり		青森			
にら	茨城								
たけのこ	九州	四国							

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。