



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしゅうすだ 佐久市学校給食日田センター



Table with columns: 品 種 (Food Type), 献 立 名 (Menu Name), 牛 乳 (Milk), 原の肉類 (Meat), 卵の卵類 (Eggs), 魚の魚類 (Fish), 豆類 (Beans), 雑穀類 (Grains), 果物 (Fruit), 野菜類 (Vegetables), 調味料 (Seasoning), 栄養価 (Nutrition), 備 考 (Remarks).

※都合により内容を変更することがあります。



# 給食だより 2月号



佐久市学校給食白田センター

まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

## 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。



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふさげながら食べる



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

## 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、稗の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

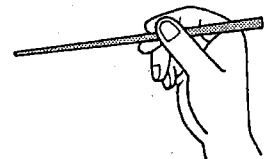


## 和食に欠かせません！ 大豆製品

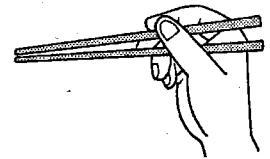
大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたませたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



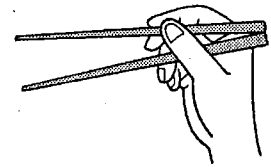
## はしを正しく持って動かしてみよう



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。