

# \* 給食だより \*

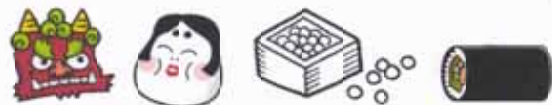


2月号  
さいたま市立慈恩寺小学

2月4日の立春を過ぎれば、暦の上ではもう春です。子どもたちは、凍るような冷たい水でも、頑張って手を洗っています。給食の残りも少なくなり、ひとまわり大きく成長した、元気あふれる子どもを見るにつけ、今年度も終わりに近づいていることを実感するこの頃です。



## 節分



節分は、文字通り「季節を分ける日」のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしますが、日本では、特に立春の前日を『節分』とし、一年の災いをはらうためにさまざまな行事を行います。節分といえば、豆まきですね。「鬼は外！ 福はうち！」というかけ声とともに、豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べます。「え～！ 少ないよ～！」という声が聞こえてきそうですが、豆まきに使う大豆は、健康によい食べ物ですので、年の数をオーバーしても大丈夫！ただし、くれぐれも食べすぎには、ご注意ください…。そして、ここ数年でブームになっているのが「恵方巻き」です。もともとは大阪で行われていた風習が、全国チェーンのコンビニやスーパーなどを中心に広まっていったようです。「恵方巻き」の食べ方は、節分の夜、その年の恵方（2011年は南南東）に向かって、目を閉じ、願い事を思い浮かべながら、無言で太巻きずしを丸かじりするのが習わしだそうです。

## 鬼は外！ 福は内！ 豆まめ知識



○大豆は誰の肉？  
大豆は肉のようにたんぱく質が豊富、栄養価が高い食品なんだよ！

○大豆がないと大変！？  
みそ・しょうゆ・納豆・豆腐などは大豆が原料。大豆がなかったら日本の食生活は成り立たないかも？



「大豆」は、たんぱく質がとても豊富です。冬野菜と上手に組み合わせることで、栄養がまんべんなくとれます。煮豆などの豆料理や、豆腐・みそ・納豆などの「大豆製品」を食事に上手に取り入れ、たくさん食べて体の中から鬼退治をしましょう。給食では、大豆を揚げたり、混ぜご飯の中に入れてたり、ペースト状にし、シチューやドレッシングの中に入れてたり、工夫しています。

## 食事のマナー



## 食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



### 食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

#### 姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぼし1つ分くらい開け、いすにきちんと背むけて、肩胛骨をまっすぐのばした状態です。

#### 世人の迷惑に はらなないようにしよう

口に食べ物を入れたままだし、食事中にふざけたり話をしてしまうと、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

#### 器物をきちんと 持とう

茶碗やはしなどきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを避けて食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

#### 感謝の気持ちを 忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、食卓をのぞいてくださる調理師の気持ちをおぼえて、感謝の気持ちを忘れずに、美味しく食べるようにしましょう。

#### いろいろな人と楽しく 会食をするために



- みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけていると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますが、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。



## マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

<p>口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p>	<p>がちゃがちゃと食器の音を立てる</p>	<p>ひじをついて食べる</p>
<p>まわりの人とみぞする</p>	<p>食事中に席を立つ</p>	<p>食事中にふざけたり話をする</p>

## 子どもたちに好評だったレシピの紹介

### 大豆のしゃりしゃり揚げ

作ってみませんか？

【材料4人分】  
大豆(乾燥)60g…水に一晩ひたしてから使います。(水煮の大豆よりおいしくできます。)  
小麦粉8g  でん粉8g …粉を混ぜ合わせておく  
揚げ油  
砂糖10g、しょうゆ8g、水8g…煮立ててタレをつくる。  
【作り方】  
①戻した大豆に粉をまぶし、油160℃で7～8分位じっくり揚げる  
②タレに揚げた大豆をからめて出来上がりです。