

# 給食だより 2月

令和7年 2月号  
 練馬区立開進第二小学校  
 校長 椿田 克之  
 栄養士 大野 美里

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前の手洗い・うがい効果が効果的です。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や朝食の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

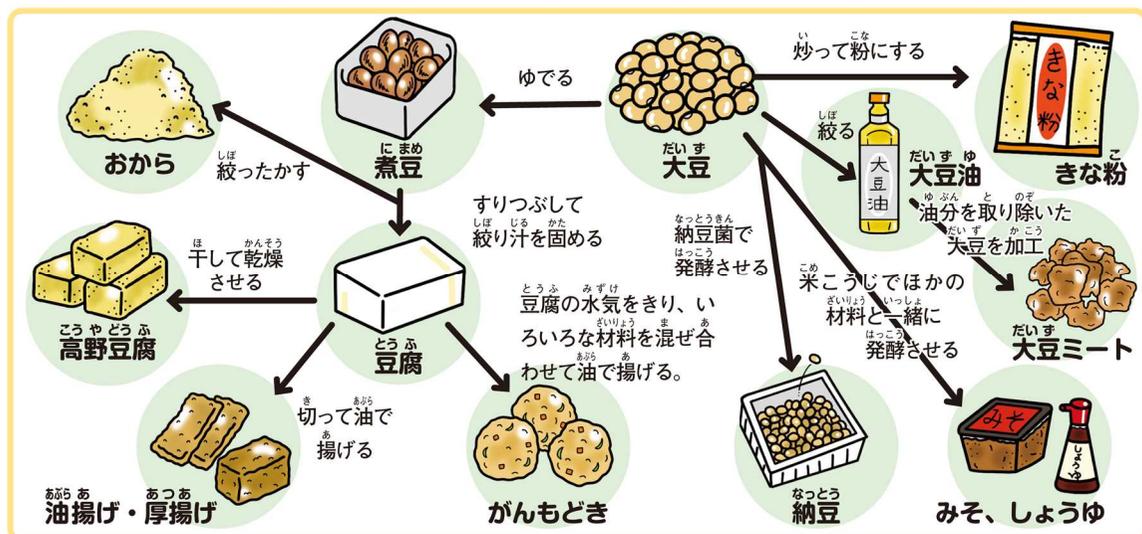
## 福は内、鬼は外!

『立春』の前日に行われる『節分』は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。



## 大豆のはなし

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。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。

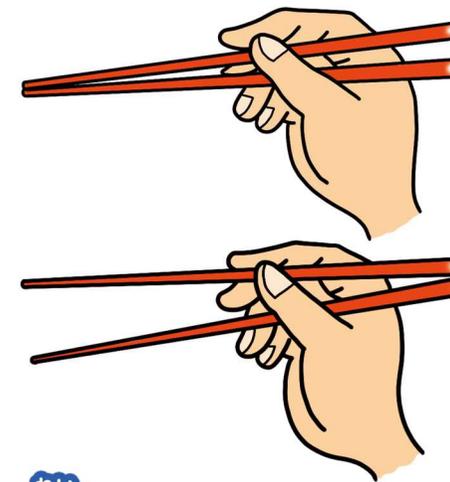


## はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

### 正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上をもつ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけ動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



### はしの悪いマナー一例

さしばし

食べ物をはしで刺して食べる。

ねぶりばし

はしの先をなめたり、しゃぶったりする。

---

まよいばし

何を食べようかと迷いながら、あっちこっちはしを動かす。

うけばし

はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。

ふりあげばし

はしを持って、ふり回したり、人を指したり、よびかけたりする。