

平成30年度

# 2月の給食だより

平成31年1月31日

練馬区立高松小学校  
栄養士 宮島加奈代



「早寝早起き朝ごはん」運動



全国的にインフルエンザが流行しています。高松小でも、すでにインフルエンザによる学級閉鎖が3クラスありました。インフルエンザの予防には、栄養、休養、水分補給、こまめな手洗い、換気、マスクの着用などが大切です。予防をこころがけて、風邪やインフルエンザにも負けない身体をつくりましょう。

## 2月の献立紹介

### ◆1日…【節分こんだて】節分お豆、いわしのつみれ汁

2月3日は節分です。節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。

……節分にまつわる食べ物……



大豆



いわし



ヒラギ

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

給食でも大豆といわしを使用します。お楽しみに！

### ◆5日…キムタクごはん

4年生が作った「たくあん」を使用して、キムタクごはんを作ります。4年生は、畑先生の佐久間さんに教わり大根を育て、高山さんには「たくあん漬け」を教えてくださいました。4年生の傑作を全校で味わいます。



©少年写真新聞社2019

# 覚えておこう！ きれいはし ×

相手にいやな思いをさせてしまうはしづかいのことを、「きれいはし」といいます。

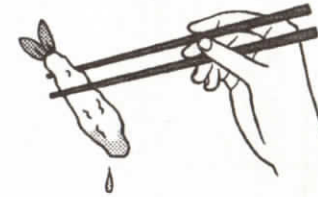
やらないように気をつけましょう。

### 迷いはし



どれを食べるか迷って、料理の上ではしを動かすこと。

### 涙はし



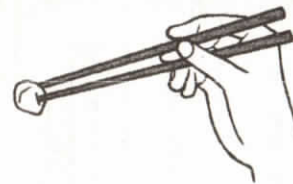
はしの先から汁をぼたぼたと落とすこと。

### 寄せはし



食器をはして手前に引き寄せること。

### 刺しはし



料理をはして突き刺して食べること。

### 持ちはし



はしを持ったまま、ほかの食器を持つこと。

### はし渡し



はしとはして、料理をやり取りすること。

### 保護者のみなさまへ

正しいはしの使い方をしていいる大人が近くにいると、子どもは、自然とはしづかいを学んでいきます。家庭で、はしの持ち方や使い方、きれいはしなどについて話し合ってみませんか…？

## 正しい持ち方・使い方

① 1本を、えんぴつのように親指、人差し指、中指でも持つ。



② もう1本を、親指の付け根と薬指の先で支える。



上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。

はし先で物をつまむ。



下のはしは動かさない。