

# 2月給食だよ



令和6年1月31日発行  
牛久市立下根中学校  
文責：潮崎純子

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しく風邪や感染症なども流行する時期です。栄養バランスの良い食事と、十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。

**食事マナーを守って食べよう**

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

### おかわりのマナー

- 静かに配膳台に並ぶ。
- じゃんけんは静かに。(勝っても盛りあがりすぎない。)
- 他におかわりしたい人のことも考える。

### 良い姿勢で食べる

- 胃が圧迫されず、食べ物の消化がよくなる。

### おはしの持ち方

- 正しい持ち方ができているか、「きれいばし」をしていないか確認。

- 食器の置き方(ごはんは左・お椀は右)



**マナー違反に注意！ きれいばし**

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはずかしいを「きれいばし」といいます。気をつけましょう。

### きれいに食べること

- 一緒に食べている人も気持ちよい。
- マナー面だけでなく、栄養バランスよく食べることができる。食べ物や作ってくれた人への感謝が伝わる。

刺しばし 	寄せばし 	迷いばし 	ねぶりばし 
涙ばし 	持ちばし 	探りばし 	はし渡し 

## 今月の行事

### 節分



## どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

### もっと食べよう まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしていきましょう。



**給食では2月2日に節分献立を実施します。**  
節分にちなんで、いわしのしょうが煮・打ち豆汁(大豆の入った汁)を実施します。

## 牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう しっかり 朝ごはん! 「へモグロスト・ベルヘッセの熱々ココット」

1人当たりエネルギー215kcal 食塩相当量1.0g

食材	4人分量	作り方
ほうれん草	1束(250g)	①ほうれん草は3cmの長さに切る。コーン缶は汁をきる。 ②フライパンにバターを溶かし①をサッと炒め、お好みでこしょうを加える。 ③耐熱性の器に②を入れ、真ん中を少しくぼませて、そこに卵を割り入れる。 ④スライスチーズをのせて、オーブントースターでこんがり焦げ目がつくまで焼く。
コーン缶	1缶(固形量120g)	
バター	15g	
卵	4個	
スライスチーズ	4枚	
こしょう	少々	



※焼き時間はトースターの機種によって変わります。

このお料理は、たんぱく質とビタミン類を同時にとることができ、パンや果物と組み合わせれば栄養バランスが整います。大人も子供も食べやすい味付けになっていて、朝ごはんにぴったりです。