



令和6年度  
2月号  
清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

寒さのなかにも少しずつ春の訪れを感じられる季節ですが、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す。予防には、外出時や食事前の手洗い・うがい、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を朝昼夕の3食食べて、体の抵抗力を高めましょう。

福は内、鬼は外!

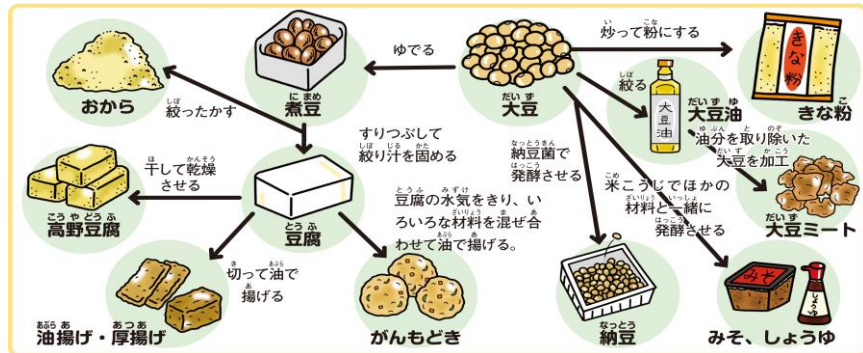


「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよくつかわれます。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、鉄といったミネラルや食物繊維も含まれています。

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源を最大限生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。

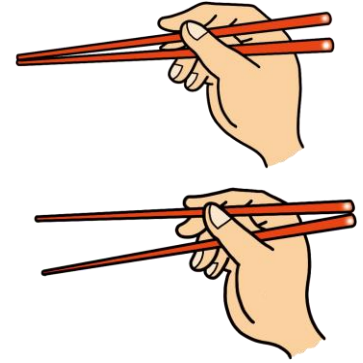


はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

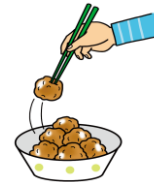
正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 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。



はしの悪いマナー例

さしばし



たべもの食べ物をはして刺して食べる

まよいはし



なにを食へようか迷いながら、あちこちにはしを動かす

ねぶりばし



はしの先をなめたりしゃぶったりする

ふりあげばし



はしを持ってふりまわしたり、ひとを指したり、呼びかけたりする

2月20日(木)ヨーグルト提供について

昨年11月7日(木)、牛乳業者の都合により給食で牛乳の提供ができませんでした。

この提供できなかった分をヨーグルトにして、2月20日(木)に提供いたします。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

2月の清瀬産

