

# 2月 給食だより



毎日寒い日が続きます。かぜなどひかないように気を付けましょう。  
 今月は、節分にまつわる豆のはなしと食事のマナーについてご紹介します。

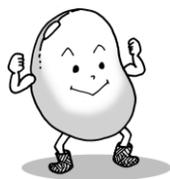
節分は、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことですが、現在では立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、



お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大みそかのような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



大豆はお米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように、脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、最近では「大豆ミート」といった「代替肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には薄い黄色の黄大豆のほか、おせち料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途にあわせて栽培されています。日本の食卓にかかせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。



## 食事のマナーを考えよう！

### ☆なぜよい姿勢で食べるの？

食事をするときに姿勢がよいと、見た目が美しいだけでなく、からだにもよいことがあります。両足の裏をぴったりと床につけて、背筋をのばしてよい姿勢で食べることで、食べものがスムーズにおなか（胃など）までたどり着き、消化しやすくなります。また、日本にははしを使って食べる文化があります。おわんなどを手に持ち、はしを上手に使うことで食べものを口に運び、とても食事がしやすくなります。



### ☆食事中の会話について考えよう

食事のマナーで大切なのは、食事を用意してくれた人や、一緒に食べる人のことを考えた思いやりの気持ちです。では、食事中に会話をするときには、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。



口にものが入ったままおしゃべりしない。つばをとばしたり、大声で話さない。

こわい話 やきたない話 など、食事がおいしく食べられない話はさける。

まわりの人とひざげたり、時間や食べることを忘れるほど、話に夢中にならない。