



2月給食たより



令和5年1月 天草市立本渡学校給食センター 文責 梶山

連日、厳しい寒さが続きます。こんな季節だからこそ、温かいものは温かいうちに食べたいものです。給食センターでも、なるべく温かいまま教室に届けられるように、出来上がりのタイミングなど、この時期はとくに工夫して調理を行っています。教室に届いた後も、クラスみんなで協力して準備を行えば「いただきます」をするまでの時間を短くでき、冷めずに食べられるので、給食をよりおいしくいただくことができます。これはおうちでの食事にもつながりますね。

食事のマナーを見直そう!



給食時間の自分の様子を思い出してみてください。姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、おはしを正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人はいませんか？ 食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
 - クチャクチャと音をさせない。
 - 食べ物を口いっぱいにつめ込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋の伸びをしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

2月3日は節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べ、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。



「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富!



豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。