

# 2月食育だより

2025年



## 感染症に負けない体をつくろう

風邪や感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



## なぜ、節分に豆をまくの？



災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。



### 2月3日の節分献立

- ゆかりご飯
- 牛乳
- みそおでん
- いわしのフライ
- ココア豆

### ひいらぎいわし

いわしを焼いたときに出る煙とにおいて鬼を追い払い、終の葉のトゲで鬼の目を刺すと言われています。



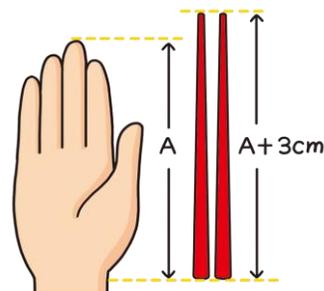
給食では  
いわしのフライが  
ですよ！

## おはし、上手に持てるようになりたいな！

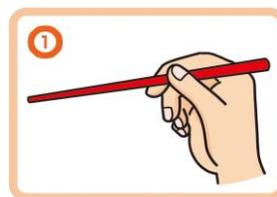
日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事道具です。美しい箸使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。

自分の手の長さに合った  
はしを選ぼう

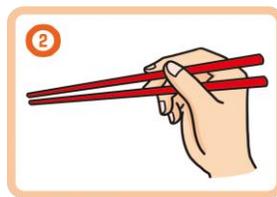
はしの長さ  
手のひらの長さ  
+  
3cmくらい



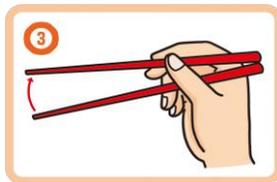
## 正しくはしを持つ



上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。



下のはしを親指の根もとに通して挟みます。



下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合さりません。

## 給食調理員(会計年度任用職員)募集中！

調理師免許や調理経験がなくてもOK！  
勤務時間：平日8～12時(シフト制、月数回15時までの勤務あり。学校の春・夏・冬休み期間は勤務なし。)  
詳しくは猪名川町立学校給食センターまでお問合せ下さい。 ☎072-766-0219

ながのめざし

●中学生・教職員 21cm

●小学校1～4年生 18cm

●小学校5～6年生 19.5cm