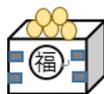


# 2月給食だより



まだまだ寒い日が続いていますが、2月3日の「立春」で、暦の上では春を迎えます。  
寒さに負けない体をつくるためには、睡眠・運動・食事が大切です。早寝早起き、適度な運動、朝昼夕の3食をきちんと食べて、元気に春を迎えましょう。

## 和食のよさを見直そう

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界中で注目されています。

和食は、旬の食材を使って作る「一汁三菜」が基本です。米、魚、野菜や山菜といった地域で採れる様々な特産物を用いたり、出汁の「うま味」を活かしたりすることで、おいしく、栄養バランスに優れた食事をとることができます。

### 和食の特徴

- ◆多様で新鮮な食材とそのもち味の尊重
- ◆健康的な食生活を支える栄養バランス
- ◆自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ◆正月などの年中行事との密接な関わり

日本は南北に長く、  
地域ごとに特徴的な食材  
がたくさんあるっちい。



## 今月の給食目標

## ていねいに食器を使おう

ワゴンで給食を運ぶとき、配るとき、片付けるとき、食器をていねいに使っていますか。食器にヒビが入ったり、欠けたりすると、けがをしてしまうことがあります。

食器の使い方を見直し、ていねいに食器を使いましょう。

### ★食器をていねいに使うポイント★

- ワゴンで運ぶときは、ゆっくり運ぶ
- 重ねるときは、そっと静かにきちんと重ねる
- 持ち運ぶときは、両手でしっかりと持つ

食器を大切に  
使うっちい♪



## 2月2日は 節分です

「節分」は、季節を分ける節目の日のことで、現在は立春（春が始まる日）の前日をさします。

節分の日には大豆を炒った福豆をまいて、鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらいます。そして自分の歳の数（もしくは歳の数+1粒）の豆を食べて、1年の健康や無事を願います。