



食育だより 2月号



令和2年 2月 1日
函館市立戸倉中学校

まだまだ厳しい寒さの日が続きますが、暦の上では、春を迎えました。

今年の節分は2月2日です。今年は大きな声は出せませんが、豆まきをして病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。

昨年より家で過ごす時間が長くなり、家族で食事をする機会が増えたことでしょう。一緒に食事をする家族や、一緒に給食を食べる友達と、気持ちよく食事が出来るよう食事マナーを見直しましょう。

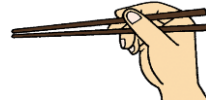
茶碗や箸を正しく持ち良い姿勢で食べましょう



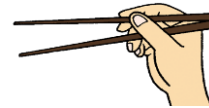
親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、茶碗をのせ、親指は茶碗のへりにかけます。



えんぴつのように、箸を1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上の箸を動かします。下の箸は動かしません。

「ながら食べ」をするのはやめましょう



テレビを見ながら食べる



本やまんがを読みながら食べる



携帯電話やスマホをさわりながら食べる



ゲームをしながら食べる

2月の給食に登場する旬の食べ物

「ほうれん草」

8日 ごま和え
15日 磯和え



抗酸化作用の高いβカロテンなどが豊富に含まれ、風邪予防や疲労回復に効果的です。

「いよかん」



25日デザート

ビタミンCが豊富なうえ、疲労回復に役立つクエン酸も豊富です。気管支炎にも効き力期待ができます

「ブロッコリー」



12日 ソテー
22日 サラダ
24日 クリーム煮
ゆでた後でもビタミンCが豊富です。油と合わせると更に吸収率がアップします。