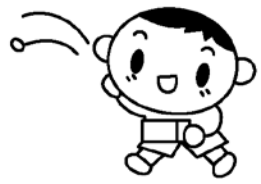
# 給食だより２月号



～　楽しく会食しよう　編　～　　おうちの方と一緒に読みましょう。

２月に入り、暦の上では春になりました。まだまだ、寒さが厳しく、空気が乾燥する季節ですが、カゼやインフルエンザに負けないように食事や運動、休養に気を配り、健康な体をつくりましょう。また、ノロウィルスによる感染性胃腸炎もまだ流行期にあります。手洗い、うがいも行いましょう。

## 楽しい食事を工夫しよう

さて、今月の給食目標は「楽しく会食しよう」です。

楽しい雰囲気で食事ができるように、食卓を整え（テーブルクロスを変えたり、花を飾ったり雰囲気を変えるなど）、食事のマナーを守り、その場に合った会話をすると、家族や友だちなど身近な人との触れ合いを深めることができます。

食事には体をつくることのほかに、人と人とのつながりを深めたり心を和ませたりする働きもあります。食事が楽しくできるように工夫してみましょう。

## 節分と豆

２月３日は節分です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆（大豆）をまき、年の数よりもひとつ多く豆を食べる習慣（地方によって数が異なる場合があります。）があり、病気や災いを追い払い、家族の健康や幸せを願います。

また、関西を中心に、節分の日には、その年の恵方（その年の最も良いとされる方角）を向いて、太巻き寿司を丸ごと食べるという習慣があります。そして、いわしの頭をひいらぎの枝にさしたものを玄関に飾るという風習もあります。これは、いわしを焼くと出る激しい煙と臭いで邪気を追い払い、ひいらぎの針で鬼の眼を刺すという魔よけの意味があります。

給食では、いわしと豆が出ます。いわしと豆もしっかりと食べて、１年間を病気にならないよう健康に過ごしましょう。