



# 給食だより 2月号

令和7年1月31日  
北区立稲付中学校  
校長 名取 秀康  
栄養士 大堀亜希子

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザ等の感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

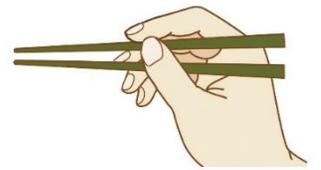
## 2月の給食目標 食事のマナーを守ろう！

### はし ・箸を使って美しく食べよう

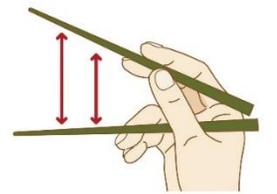
箸は、私たち日本人の食事の道具として欠かすことができません。箸は、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。箸を正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本の箸文化を守るためにも美しい箸づかいを心がけましょう。



### <正しい箸の持ち方>



※箸は上だけを動かし、下の箸は動かさない。



※薬指と小指は動かさず、親指と人差し指と中指で箸を持つ。



### きらいはし ・「嫌い箸」していませんか？

嫌い箸とは、マナー違反とされる箸の使い方です。中にはついやってしまいがちなものもあります。みんなで気持ちよく食事をするために必ず身に付けるようにしましょう。

刺し箸 	寄せ箸 	迷い箸 	ねぶり箸 
なみだ箸 	持ち箸 	探り箸 	箸渡し 

## 今年の節分はいつ？



今年の節分は2月2日です。「節分」とは、季節を分けるという意味で、元々は「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指します。このうち立春の前日のことだけを「節分」と言うようになりました。立春は二十四節気のひとつで、太陽の周りをまわる地球が軌道上のどの地点をいつ通過するかによって日にちを決めています。今年は2月3日が立春の地点を通過することになったため、節分も同じように1日早くなりました。

## 節分になぜ豆をまくのか？

節分に豆をまくのは、豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があるのです。「魔を滅する」ので「魔滅=豆」が使われるようになったとも言われています。また、年齢と同じ数だけ豆を食べると風邪をひかず、健康に過ごせると言われています。

