

2月食育だより

いばらきけんりつきょうわとくべつしえんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2026.2

1月の給食目標は「正しい位置に配膳しよう」でした。食器の並べ方だけでなく、食器・はしの持ち方・使い方、食事のあいさつについて、給食時間に確認しましたね。おうちの食事でも、マナーを意識して食べていますか？

食事のマナーを意識しよう！

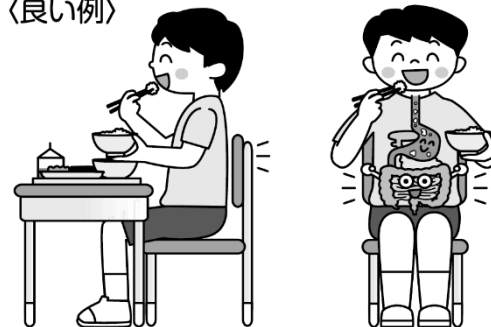
◎なぜ姿勢よく食べないといけないの？

〈良い例〉のように、両足の裏を床につけ、いすに深く座り、背筋を伸ばして食べると、見た目が美しく、食べ物も消化しやすくなります。

〈悪い例〉のように、おわんを置いたまま食べたり、ひじをついて食べたりすると、食べ物をこぼしたり、うまく消化できなかったり、のどにつまったりすることがあります。おわんや小さい皿、どんぶりは手に持ち、手のひらより大きい皿は、持ち上げずに手をそえて食べましょう。自分の食べている姿を確認する方法として、鏡を置いたり、おうちのひとに写真や動画を撮ってもらったりするのがおすすめです。

食事のマナーは、食事を用意してくれた人たちや、一緒に食べる人たちのことを考えた、思いやりの気持ちです。安全においしく楽しく食べるために、自分の食べ方を再確認してみましょう。

〈良い例〉



〈悪い例〉



1年の幸福を願う「節分」の行事



ブロッコリーのヒミツ

2月3日 節分

節分は、豆まきをしたり、玄関に、やいかかし（焼いたイワシの頭をトゲのあるひいらぎの枝に刺したものを）をかざったりして、鬼を追いはらい、1年の無事や幸福を願います。

豆まきに使う大豆は、体を作るたんぱく質が多く、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養

素をバランスよく含むことから、「畑の肉」と呼ばれます。大豆は、豆腐や油あげ、納豆、みそ、しょうゆなど様々な食品に加工され、日本の食卓に欠かせない食べ物です。

節分にまつわる食べ物

2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1を1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！

