



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

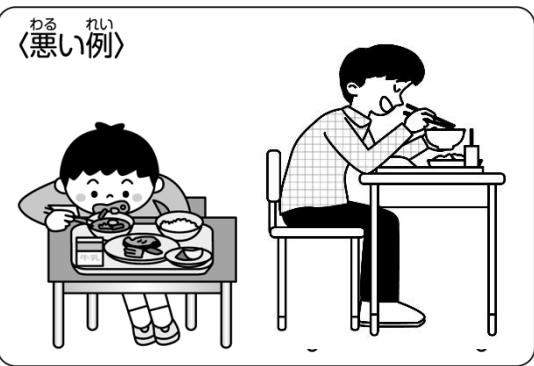
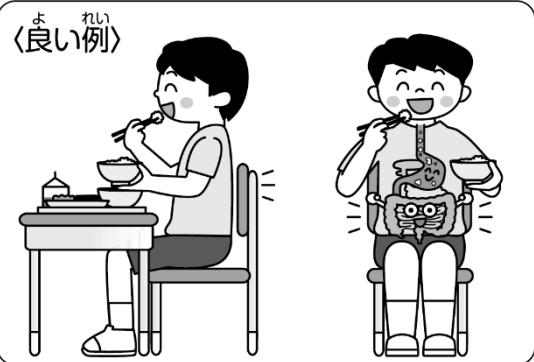
1月の給食目標は「正しい位置に配膳しよう」でした。食器の並べ方だけでなく、食器・はしの持ち方・使い方、食事のあいさつについて、給食時間に確認しましたね。おうちの食事でも、マナーを意識して食べていますか？

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、おうちの人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、自分の食べ方を再確認してみましょう。



1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



節分は、豆まきをしたり、玄関に、やいかがし（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。

ブロッコリーのヒミツ



2026年の
えほう
恵方は
なんなんどう
「南南東」



節分にまつわる食べ物

