

# ランチタイム2月号



毎月 19 日は食育の日

浅野川中学校  
令和8年2月

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけて、元気に春を迎えましょう。

## 見直してみよう 大切な食事のマナー



食事のマナーは、食事を用意してくれた人や、一緒に食べる人に不快な思いをさせず、楽しく、おいしく食事をする心遣いです。いつも心がけることで自然と身についていくのですが、普段からおろそかにしていると、そのふるまいが自然と出てしまい、大切な場面で恥ずかしい思いをすることになります。将来、社会に出ていく時のためにも、正しい食事のマナーができているか見直してみましょう。

### 食事のあいさつをする



「いただきます」「ごちそうさま」は食べ物や、食事に関わる人たちに感謝の気持ちを表すものです。毎食必ずあいさつをする習慣にしましょう。

### 姿勢を正して食べる



背筋を伸ばし、姿勢を正して食べましょう。ひじをついたり、足を組んで食べることのないようにしましょう。悪い姿勢は消化不良の原因になります。

### スマホを見ない



食事に関係のないものは食卓に置かないのがマナーです。食事は本来、会話も楽しんで食べるものです。1人の時でも、食事に集中して味わって食べることが大切です。

## 食事のマナークイズ 正しいのはどっち？

↓ヒント↓

Q1

お茶わんの正しい持ち方はどう?



A



B



お茶わんを安定させ、かつ美しく見える持ち方です

Q2

パンの食べ方で正しいのはどっち?



A



B

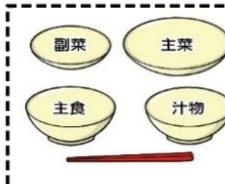


給食のミルクロールのようなパンと、ハンバーガーの食べ方は違います

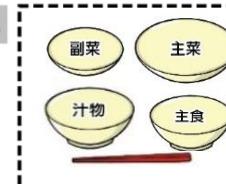
Q3

和食の食器の正しい並べ方はどっち?

A



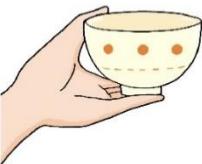
B



毎月のもりつけ表をチェックしてみましょう

※答えは裏にあります

## 答え



Q1…A 親指でふちを軽く押さえ、そろえた4本の指を茶碗の底にそえます。

Q2…B パンは一口サイズにちぎって食べましょう。

Q3…A 主食の入った茶碗は左側に、汁椀は右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置きます。



## 2月3日は 節分



ひいらぎいわし

節分とは、もともと「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には、炒った大豆をまく「豆まき」をします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。

玄関先にひいらぎの葉に焼いたいわしの頭をつけた「ひいらぎいわし」を飾る風習もあります。とがったひいらぎの葉や、いわしの焼いた臭いを鬼が嫌うため、鬼を寄せ付けないといわれています。

給食では、大豆の入った「福豆そぼろごはん」「いわしのカリカリフライ」が登場します。

## 給食レシピ



### <福豆そぼろごはん>

給食では乾燥大豆から作りますが、豆まきに使用する「炒り大豆」を使って作れる、節分らしいメニューです。

2日(月)の給食に  
登場します！

#### 材料（4人分）

- 鶏ひき肉……………200g
  - にんじん……………1/4 本
  - 炒り大豆……………3g
  - しょうが……………1 片
  - サラダ油……………小さじ1
  - さとう……………大さじ1
  - 清酒……………小さじ1
  - しょうゆ……………大さじ1
- 【炒り卵の材料】
- 卵……………2 個
  - さとう……………小さじ 1/2
  - しょうゆ……………小さじ1
  - サラダ油……………小さじ1

#### 作り方

- 卵を溶き、炒り卵の材料の調味料を入れて混ぜ合わせ、サラダ油を熱したフライパンで炒り卵を作り、取り出してください。
- 炒り大豆は、2時間くらい水につけてもどしておきます。しょうがはみじん切り、にんじんは粗目のみじん切りにする。
- 温めたフライパンにサラダ油を引き、しょうがを香りが出るように弱火で炒める。
- 鶏ひき肉を加え、中火で炒める。肉の色が変わったら、にんじんを入れて炒める。
- 調味料を加え、大豆を入れて炒め合わせ、①の炒り卵を入れて仕上げる。

### ☆今月の地場産物は…「金沢春菊」



金沢春菊は15種類ある加賀野菜の1つで、冬に旬を迎えます。

葉っぱに丸みがあり、やわらかく、厚みがあるのが特徴です。生で食べると、シャキシャキとした食感で、バジルのようなハーブに似たさわやかな味がします。特有の香り成分は、胃腸のはたらきを良くし、消化吸収を助けてくれます。金沢春菊は、他の春菊と比べて苦味が少なく食べやすいといわれています。旬の時期に、ぜひ食べてみて下さいね。