

## 給食だより 2月号



節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。風邪や感染症にかからないよう、手洗い・うがいを忘れず、たっぷり睡眠をとり栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

### 今月使用予定の地元食材

米・ほうれん草・青菜・白菜・キャベツ・大根・人参・ねぎ・長ねぎ  
ブロッコリー・切干し大根・菜の花・水菜・春菊・レモン・はるみ

2月も冬野菜がたくさん登場します。味わって食べましょう。

### 今月のフルーツ給食

#### 2/6 レモン

紀の川市産のレモンの旬は、10月から3月頃です。時期によって緑色から黄緑色、黄色へと色づいていきます。サンラータンメンの特徴である酸っぱさを「レモンを絞った果汁」を入れることによって酸っぱさをマイルドにしています。

#### 2/27 はるみ

「はるみ」は「きよみ」と「ぽんかん」を掛け合わせてできたみかんです。酸味が少なく、甘味が強いかんきつです。

かぜ<sup>よ</sup> 予防<sup>ぼう</sup>を<sup>た</sup>しっかり!



てあら  
手洗い



しっかり食べる



よく寝る

## 楽しく会食をしよう



みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをし

ないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。

### ①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪だけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

### ②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

### ③食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。