

給食だより

(毎月19日は食育の日)



令和8年
2月号
前川東小学校

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、食器を持たずに大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。

食物アレルギーについての理解を深めよう!

特定の食べ物に対して、体が自分に害を及ぼすものと認識して起きてしまうのが、「食物アレルギー」です。原因となる食べ物を食べたり、さわったりすると体にさまざまな症状が出ます。たとえば、かゆくなったり、せきこんだり、おなかがいたくなったりするほか、場合によっては命に関わる危険な状態になってしまうこともあります。食物アレルギーは決してめずらしいものではありません。本人はもちろん、周りも注意することで食物アレルギーの事故を防ぐことができます。学校給食では、とくに下に示す3つのポイントを意識してみましょう。



食物アレルギーがある人の気持ちになって考える



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。その人の立場や気持ちになってみて、どのようにしたらよいのかを考えてみましょう。

料理に関心を持ち、何からどう作られているかを知る



普段から食べ物や料理に関心を持ち、材料や作り方を知っておくと、事故を防ぐうえでとても役立ちます。

毎月の献立表をよく見て、材料を確認する



給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、まずはご家庭で食べてみることをおすすめします。

「おこと汁」

2月8日は「事八日(ことようか)」ともいわれます。この日は「事始め」といって、田の神様をまつり、1年の農作業を始める日とされています。また地域によっては、逆に「事納め」としてお正月の行事をすべて収める日とされています。

この「事(こと)の日」には、無病息災と五穀豊穡を願い、さといも、大根、にんじん、ごぼう、こんにやくなど、土からとれる農作物を入れたみそ汁、「おこと汁」を食べる風習があります。この「おこと汁」には厄除けの願いも込め、あずきを入れることもあります。



おいしく「おこと汁」を作ってくれました!



ご飯、ちくわてんぷら、なめたけあえ、おこと汁、クレープ、牛乳

