

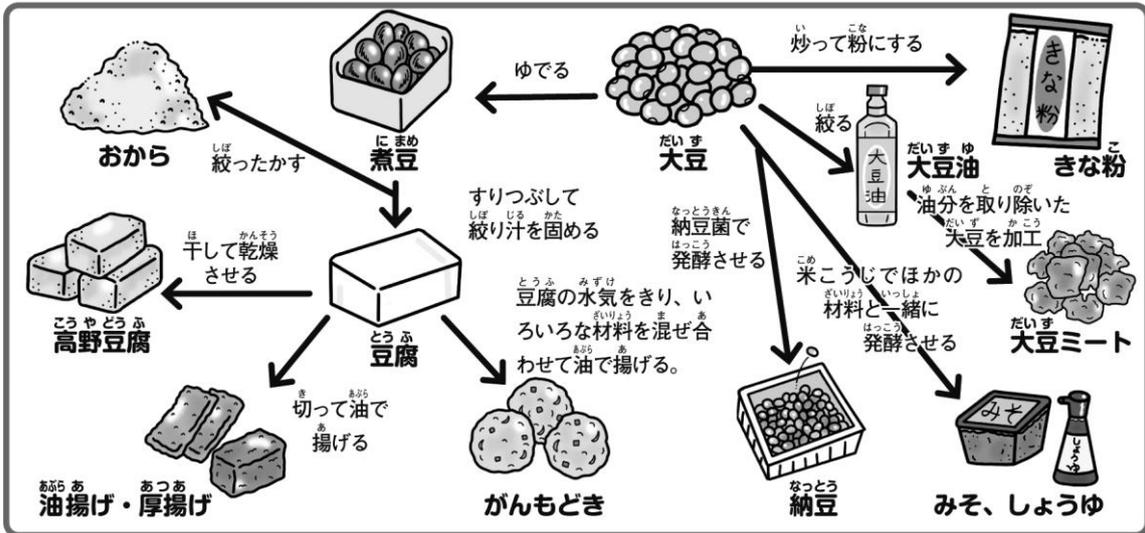
# 給食だより 2月

港区立御成門学園  
御成門小学校  
校長 阿部 俊幸  
栄養士 日吉 恵美

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがい効果が期待できます。よく体を動かして、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

## 大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



## はしの悪いマナー例

やっていませんか？  
自分で確認してみま  
しょう！！



<p><b>さしばし</b></p> <p>食べ物をはしで刺して食べる。</p>	<p><b>ねぶりばし</b></p> <p>はしの先をなめたり、しゃぶったりする。</p>
<p><b>まよいばし</b></p> <p>何を食べようかと迷いながら、あちこちにはしを動かす。</p>	<p><b>うけばし</b></p> <p>はしを持ったままの手でおかわりを差し出す。</p>
	<p><b>ふりあげばし</b></p> <p>はしを持ってふり回したり、人を指したり、呼びかけたりする。</p>