



# 2月 給食だより



令和7年度  
中太閤山小学校



## 食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていた、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



なかだいてうやま  
中太閤山  
給食キャラクター  
「なかよしだべもの三しまい」  
2年2組Hさんが考えてくれました。



## よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気を  
つけましょう。



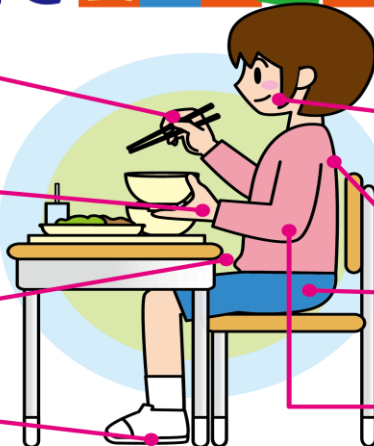
おわんや小さい器は手に持  
って食べましょう。



机とおなかの間は握り  
こぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よく  
かんで食べましょう。

✗ クチャクチャと音をさせない。

✗ 食べ物を口いっぱい  
に詰め込み過ぎない。



いすに深く腰かけ、背筋を  
伸ばしましょう。



机にひじをつかない  
ようにしましょう。



## 大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食糧の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

はたけ にく  
畑の肉



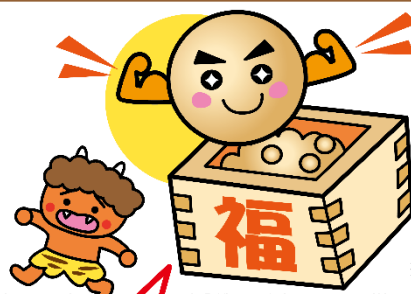
### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

●鉄……貧血予防

●カルシウム・マグネシウム  
……丈夫な骨をつくる

●ビタミンB1  
……疲労回復効果

●食物繊維……便秘予防



●大豆イソフラボン

……骨粗しょう症予防

●オリゴ糖……便秘予防

●レシチン……動脈硬化予防※

●サポニン……抗酸化作用※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報はありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!



## 大豆からできるもの

