

2月 給食だより



令和6年度 2月
伊佐市立学校給食センター

2月3日は立春で、暦の上では春が始まる日ですが、まだ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の前の手洗い・うがい効果が効果的です。よく体を動かし、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。

せつぶん 節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の季節です。豆をまいて悪いことを追いはらい、福をよびこむ風習があります。



いわし



いわしの生臭いにおいと、ひいらぎのとげは、鬼が苦手とされています。いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾り、鬼を追いはらいます。

えほうまき 恵方巻

その年の縁起がいい方角である「恵方」を向いて、「福を巻き込む」太巻きを無言でまわし、健康を願います。

今年の方角は

「西南西」



はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。

- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。

このはしだけを動かす。

- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。

はしの長さ
手のひらの長さ
+
3cmくらい

