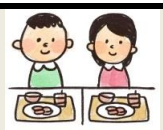
給食だより



令和3年度　2月号
久米島町立学校給食センター

2月の給食指導目標

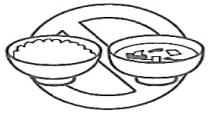
「　食事のマナーを守って食べよう　」

なぜマナーを守る（身につける）必要があるのでしょうか？

マナーを守る（身につける）理由はズバリ「 **周りの人を不快な気持ちにさせないため** 」です！一緒に食事をしている人や料理を作ってくれた人に不愉快な思いを与えず、みんなで楽しく食事をするために食事マナーを守る必要があるのです。将来、みなさんが大人になった時にマナー違反をして恥ずかしい思いをしないためにも今のうちから食事マナーを身につけましょう。

どれだけ食事のマナーを守れているかチェックしてみましょう！

マナー違反に要注意！



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

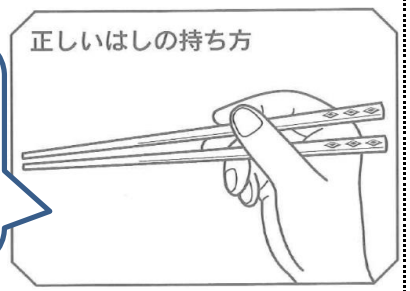
きちんと座って食べていますか？

- 背中はまっすぐかな？
- ひじをついていないかな？
- 足はそろえて床についているかな？

茶わんと汁わんの持ち方

親指が「椀（わん）」の内側に入らないように「縁（ふち）」にかけて、ほかの指は椀をささえるようにそろえて底にあてます。

正しいはしの持ち方



はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。
毎日少しずつでもいいので、上手に持つ練習をしましょう♩

2月の栄養指導目標

「　豆の種類やその働きについて知ろう　」

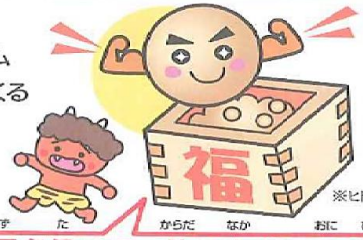
大豆のよさを見直そう！

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材の一つです。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。

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

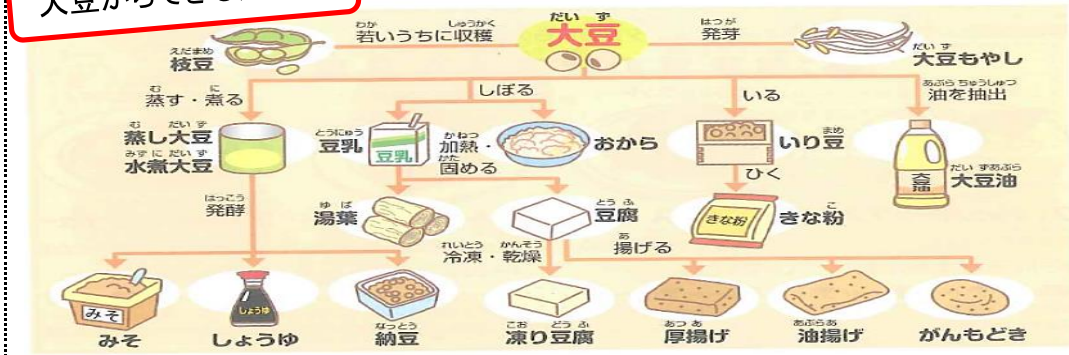
- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。



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！

大豆からできる食べ物



★☆　久米島でつくられている大豆製品！！　☆★

豆腐：比屋定豆腐店さん

にがりではなく海水でつくっています。大豆の香りが豊かでおいしいよ！

久米島は昔からみそづくりに適した気候です。昔ながらの製法にこだわっています。

みそ：久米島たいらの味噌さん