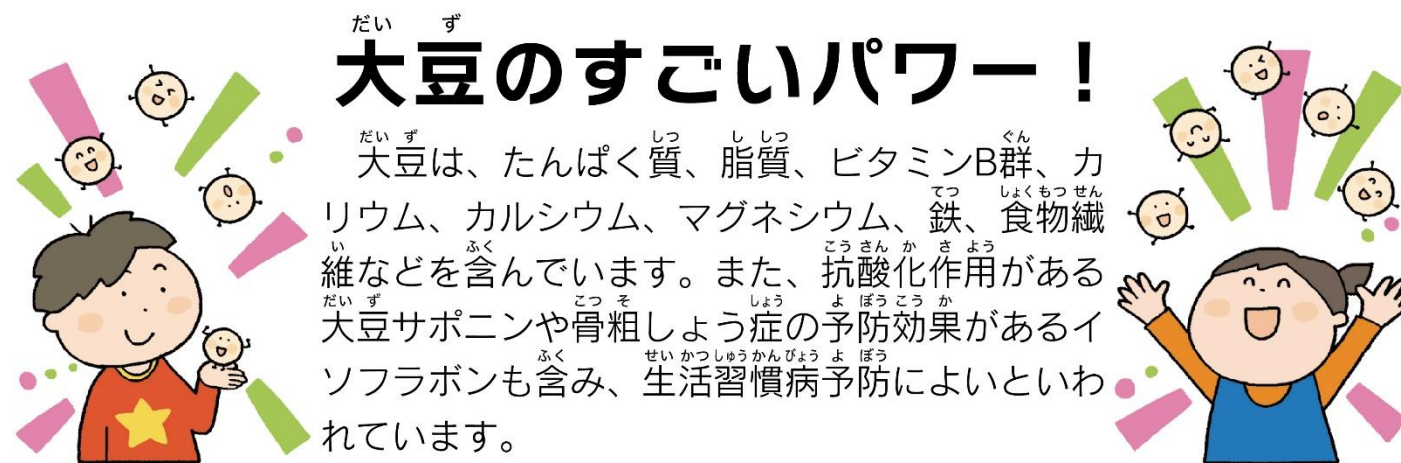
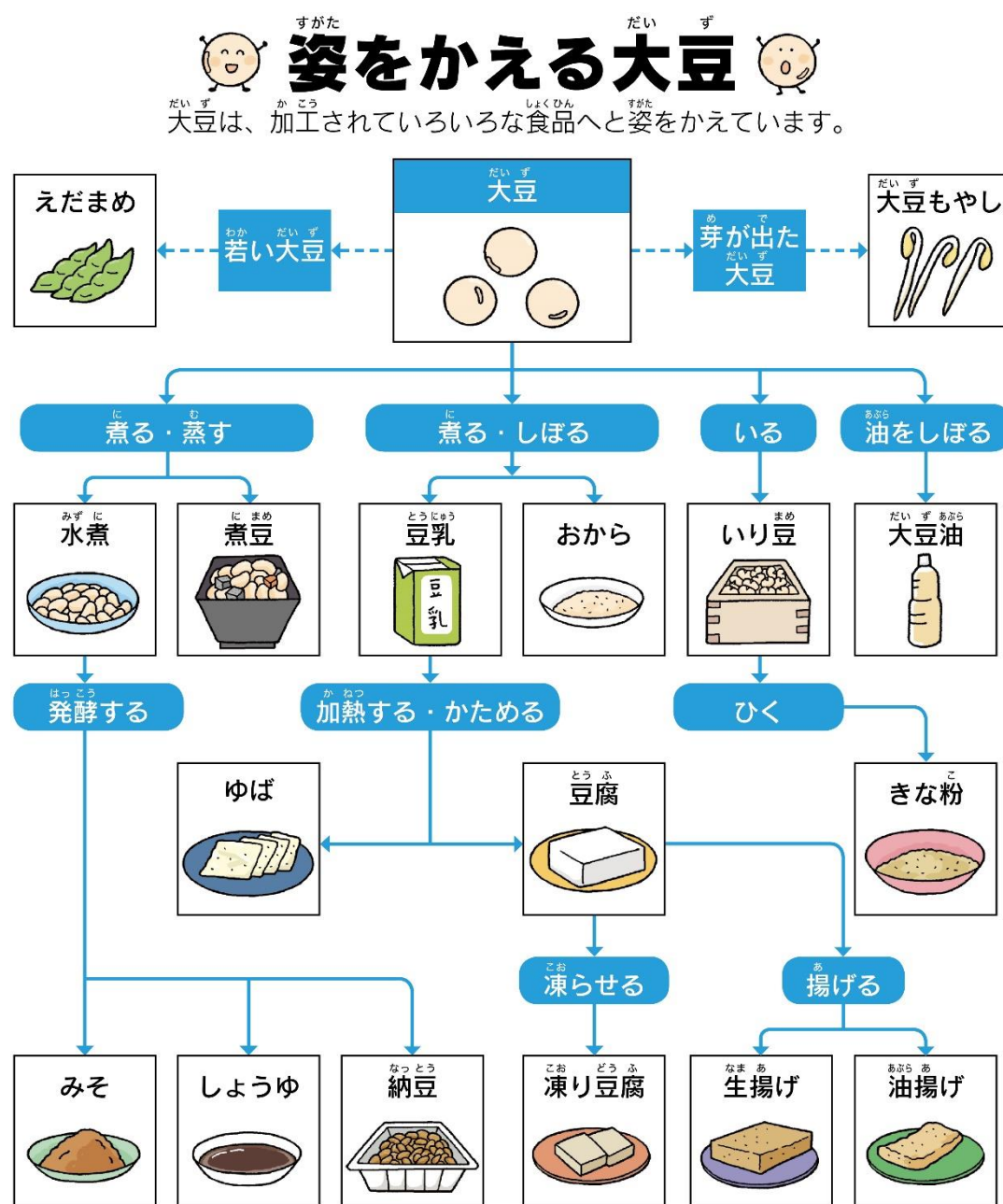




令和7年1月29日  
中能登町学校給食センター

今年は2月2日が節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上ではもう春です。

節分でまく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でも食材として使用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れましょう。



どのように見える？ マナーのよい食べ方・悪い食べ方

**マナーのよい食べ方**

**マナーの悪い食べ方**

マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象を受けるでしょうか。犬食いや、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまいます。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。

**背筋をピンと伸ばして食べよう**

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

**よい姿勢をつくるためのポイント**

いすに深く座る

背もたれに寄りかからない

机と体はこぶし1つ分あける

両足を床につける