



毎月19日は

食育の日

令和5年2月1日

No.10

東曽野木小学校

食育だより ~2月号~

暦の上ではもうすぐ立春。少しずつ春の訪れを感じる時期です。年度末、進学・進級も近づいてきましたが、冬の終わりに病気などにかからないよう規則正しい生活を送りましょう。

●こんげつのめあて●

しょくじ

かんが

しょくじ

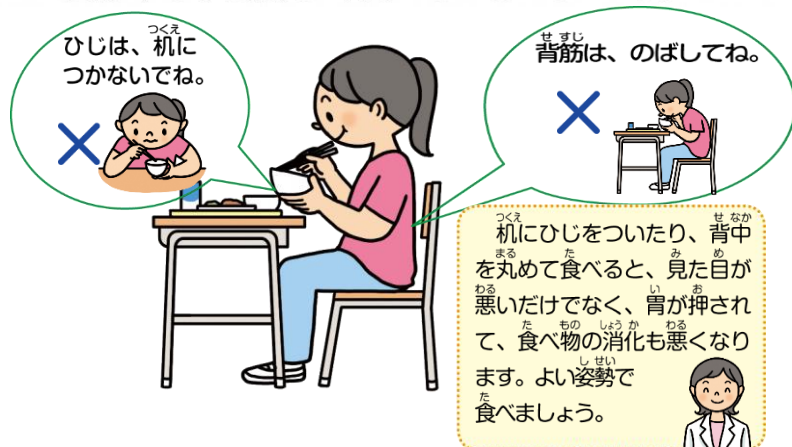
食事のマナーを考えて食事をしよう



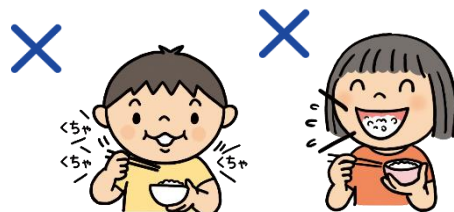
食事のマナーを身に付ける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、まわりの人に不愉快な思いをさせないための両方があります。食事の仕方は、その人の人柄を表すと言われます。背中を丸めたり、テーブルにひじをついたりすると、だらしく見えるだけではなく、食べこぼしの原因にもなります。また、姿勢よく食べることで、食べものの栄養がきちんと体の栄養になります。

食べるときの姿勢は？

食事中は、姿勢よく食べるのがマナーです



くちは、とじてたべるのが、マナー（きまり）です



食器の持ち方は？

マナーをまもり、まわりのひとがいやなきもちになることはしないね。



お茶わんや おわんは、きちんと持って食べるのがマナーです

食器の持ち方

親指は、わんのへりにかける



他の4本の指をそろえて、わんの底（糸底）をのせる

ごはん・しる物の食べ方

ごはん

お茶わんを、口に近づけて食べる



しる物

おわんのへりに、口をつけて飲む



きちんと持って食べると、食べやすくなり、見た目もきれいですよ。



●感謝の気持ちを忘れないようにしましょう！

「いただきます」や「ごちそうさま」とは、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちをこめて言う言葉です。感謝の気持ちを忘れずに、好き嫌いをせずいただきます。

おいしい給食～ポイントは準備の仕方～

連日、厳しい寒さが続きますね。こんな季節だからこそ、温かいものは温かいうちに食べたいものです。みんなで協力して準備ができると、教室にワゴンが届いてからおおよそ10分で準備ができます。食べる時間を長く取れるように、みんなで工夫をしてみましょう。おうちでも自分ができることを見つけてお手伝いをすれば、食事時間にゆとりができますね。

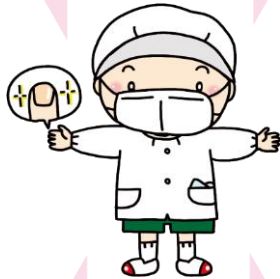
給食当番さんのお仕事のポイント！

かみの毛はまとめて
ぼうしの中に

手洗いのあと、
身支度をととのえます

衛生的に配膳するためにも、
配っている間はおしゃべりを
しません。当番さんにも必要な
こと以外は話しかけないでね

1人分がどのくらいになるか、
見当をつけてから盛り付けま
しょう。算数のかけ算・割り
算・分数が使えるよ

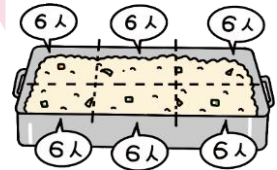


つめは短く

マスクは口と鼻が
かくれるように



給食当番さんに「これ、なに～？」
と話しかけるのはやめてね。
献立表を見ればわかるよ

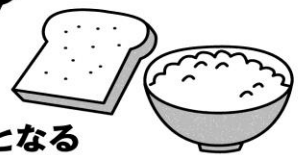


汁の中の具は底に
たまりやすいよ。
かきまぜながらよ
そうといいね

朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを！

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態です。体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副
菜をそろえるこ
とで、栄養のバ
ランスが整いや
すくなります。

～2月の給食の献立から～

キャラメルポテト

<材料> (4人分) g
さつまいも 300g
揚げ油 適量
砂糖 30g
水 大さじ1
バター 12g
牛乳 大さじ1

<作り方>

- 1 さつまいもは、さいの目に切り、油できつね色に揚げておく。
- 2 砂糖に水を入れて火にかけて溶かす。ポコポコと沸騰し少しとろみが出たところで一旦火を止めてバターを加える。
- 3 再度、火をつけてバターを溶かし、牛乳を加える。
- 4 ゆるいキャラメル状になったところに、揚げたさつまいもを加えて混ぜたら出来上がり！

大豆を加えて、キャラメルビーンズポテトにしてもおいしいです。簡単においしくできるので、是非、ご家庭でも作ってみてください。