



きゅうしよく 給食だより



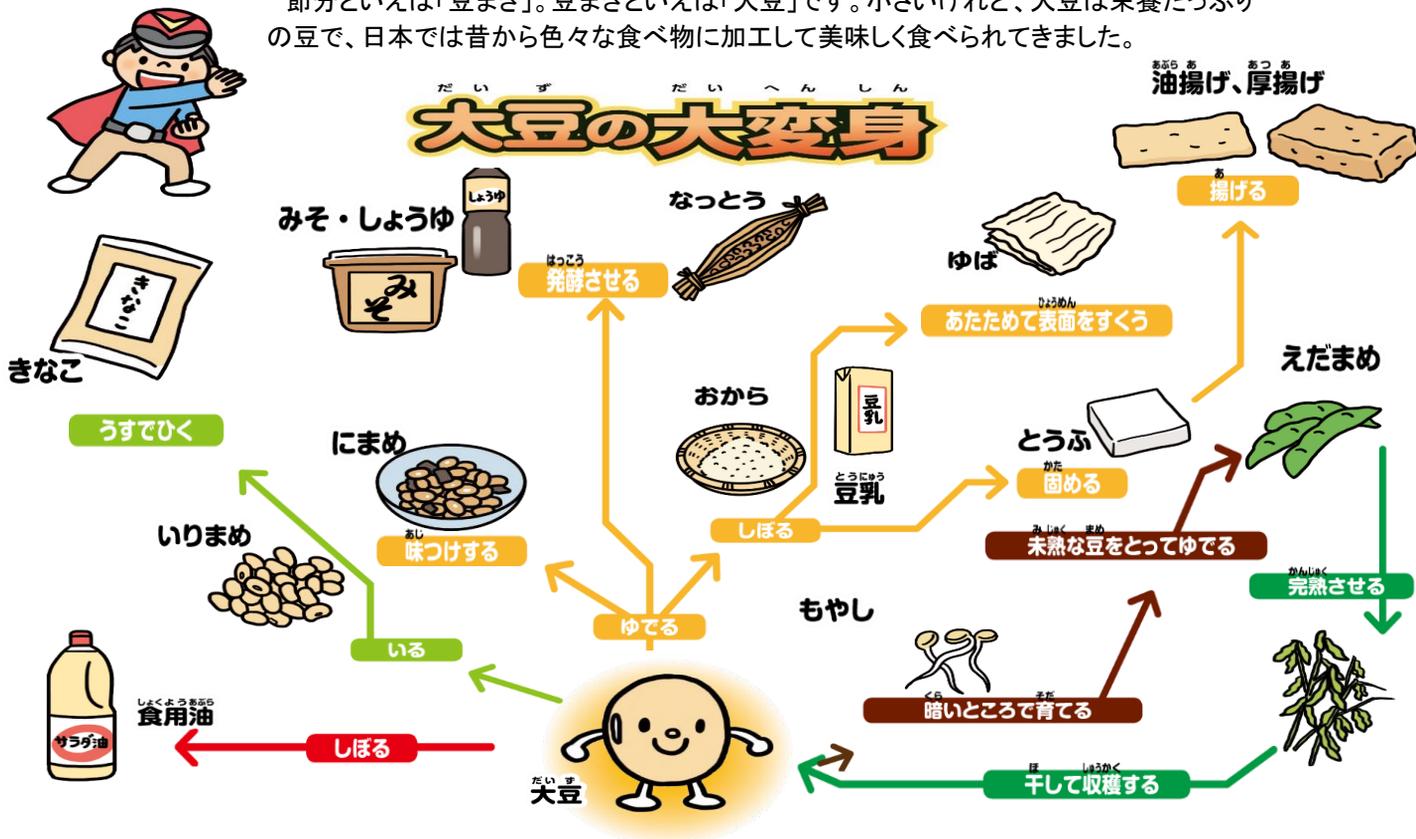
平成30年
2月号
(うちのひととよんでね)

(毎月19日は食育の日)

太田市立休泊小学校

節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いをこめて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスの良い食生活を心がけましょう。

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。小さいけれど、大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔から色々な食べ物に加工して美味しく食べられてきました。



た 食べ方、気をつけようね

いま こどもたちによく見られる、よくない食べ方です。
おも あ ひとり、しんがくねん む なお
思い当たる人は、新学年に向けて直していきましょう。

しよつきも 食器を持たない

“犬食い”となつて背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。



ばっかり食べ

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べ終わると栄養も偏ります。



ひじをついて 食べる

とてもだらしく見えます。つくってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



食べ物を 大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。



