

きゅうしょくだより

平成27年2月

蕪川小学校

※うちの人と読みましょう



美しい食べ方で食べよう!

食事のマナーは自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、そして周りの人を嫌な気持ちにさせないためにとっても大切なことです。特に次のようなことに気をつけて、毎日実践しながら身に付けていきましょう。

姿勢を正そう

テーブルと体の間をこぶし1つくらい開け、背筋をのばしましょう



おわん・お茶碗を持って食べよう

お茶碗やおわんは持って食べると姿勢もよくなり食べこぼしも防ぐことができます



はしを正しく持とう

はしを正しく持つことで、上手にごはんやおかずをつかむことができます



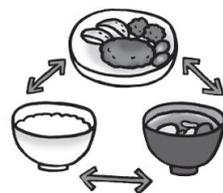
下のはしは動かさず
人差し指と中指で上のはしだけ動かそうね!

ごはんとおかずを交互に食べよう

食べる量が少なくてもバランスよく食べることができます。また、

交互に食べることは日本の伝統的な食べ方で、口の中でかんで混ぜ合わせて食べると

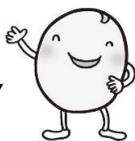
いろいろな味を楽しむことができます。



鬼は外! 福は内! ~大豆のひみつ~

2月3日は何の日か知っていますか? その日は「節分」といってみなさんが1年間元気に過ごせるよう豆をまき、悪いものを追い払う行事です。今日は節分を行うときに必要な大豆について紹介します。

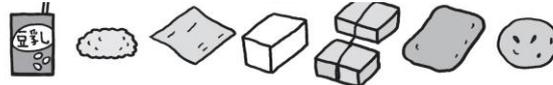
私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

私たち「だいず」のなかまだよ!

とうもろこし おから ゆば とうふ 凍り豆腐 油揚げ がんもどき



きなこ なつとう みそ しょうゆ あぶら もやし えだまめ



旬の食べもの デコポン

デコポンは冬から春にかけておいしい果物です。頭の上が出っ張っているのが特徴で甘みが強く

みかんのようには袋ごと食べられます。

おいしいものは、ずしっと重く、少しデコがでて色が濃いものがよいです。

蕪川小では2月26日(木)に

でるので楽しみにしてください。



もんだい

節分は豆まき以外にもすることがあります。次のうちどれでしょう

- ① いわしの頭を家の入口にさす
- ② 豆をたくさん食べる

答えは職員室前の献立表近くにあります。