



スクールランチ

令和3年
まなづる小学校

早咲きの桜が見頃を迎え、春が近づいてきていますが、まだ寒い日もあります。日中と朝晩の寒暖の差は大きいので、体調の管理が必要です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

2月の食育学習から

はしの名人になろう

1年生の食育の学習で、はしの持ち方を練習しました。普段から給食でもはしを使っていますが、「正しい持ち方」となるとなかなか苦戦していました。上の学年でも、正しいはしの持ち方ができていない人がいるかもしれません。ご家庭でも、ぜひはしの持ち方を練習してください。



正しいはしの持ち方

上のはしは、えんぴつを持つように持つ



下のはしは、親指の付け根と薬指の爪の横にのせる

正しくないはしの持ち方



2本のはしを、握りこむ持ち方



はし先が、交差する持ち方



薬指を使わない持ち方



使うときは、上のはしだけを動かし、下のはしは動かしません。

このような持ち方では、はしのよさが、十分に生かされません。



なかよし給食

2月19日(金)に**なかよし給食**を行いました。なかよし班の友達と班の教室などで食べました。食事での会話はできませんでしたが、昼休みに遊んだり、お世話になった6年生にカードを渡したりして、感謝の気持ちを伝えることができました。



食育だより2月

しよっきのもちかた

しよっきは、きちんともちましょう



しよっきをきちんともつことも、しよくじのマナーのひとつです。ただしもちかたをみにつけ、じょうずにたべましょう。

※くろ豆(黒豆)は、だいず(大豆)の一種。なんきん豆(南京豆)は、落花生やピーナッツともいいます。



まめ だいず せいひん 豆と大豆製品

