

# 食育だより

2月号

立春を迎え、暦の上では春とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザの流行が起こりやすい時季です。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。

## 美しい食べ方で食べよう！！

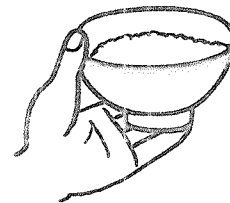
食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく料理を進め、そして周りの人を嫌な気持ちにさせないためにもとても大切なことです。箸と碗を使う日本の食事では、特に次のことに気をつけ、毎日実践しながら身につけていきましょう。

### 姿勢を正そう



テーブルと身体の間をこぶし1個分くらい開け、背筋を伸ばしましょう。

### 食器を持って食べよう



食器を持って食べると姿勢がよくなり、食べこぼしも防ぐことができます。

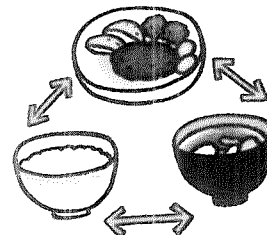
### 箸は正しく持とう



下のはしは動かさず、人差し指と中指で上のはしだけを動かそうね。

「つまむ」「切る」「裂く」「すくう」など箸の機能がフルに生かれます。

### 御飯とおかずを交互に食べよう



1つのものばかり食べることを「ばかり食べ」と言います。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

## ～学校給食週間終わる～

1月24日から1週間の学校給食週間では、いろいろな取組をしました。

「小城市ふるさと食の日」には、小城市でとれる食材を使った給食を大野教育長様、荒牧教育委員様、麻生総務課長様に来校していただき子ども達と会食していただきました。

また、山下鮮魚店の山下淳也様に来校していただき、魚のさばき方の実演を開催しました。大きなブリをさばく様子を見て、子ども達から歓声があがりました。私達が生きていくためには、多くの命によって支えられていることを学びました。

その他にも、給食の食材を納品してくださる業者の方々に1年生から8年生まで感謝の寄せ書きをして贈りました。他にも、小城市のB級グルメ「マジエンバ」や小城羊羹を使った「ようかん右衛門のおすすめ杏仁豆腐」が給食に登場したり、昔の給食を現代風にアレンジした給食が登場しました。

ふだん何気なく食べている給食ですが、この学校給食週間中のいろいろな取組を通して、たくさんのことを子ども達は学びました。



「魚のさばき方」の実演より



教育長さんと会食



小城市ふるさと食の日の給食



給食の歴史について掲示

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

文責 芦刈観瀾校 栄養教諭 川田