

# 2月 きゅうしょくだより

2024.2  
六会小学校

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩さないように、栄養バランスのよい食事と手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

## はしを使って美しく食べよう

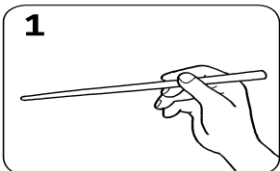


はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。

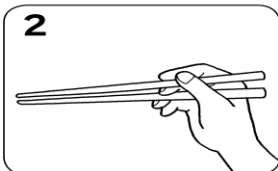


はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

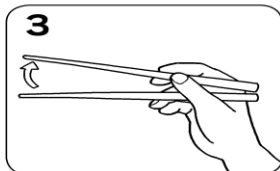
## 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

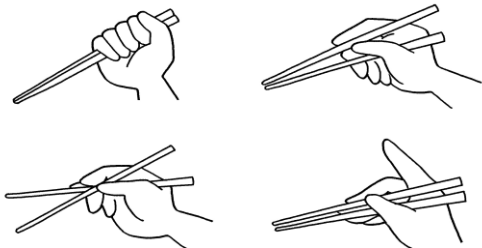


親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

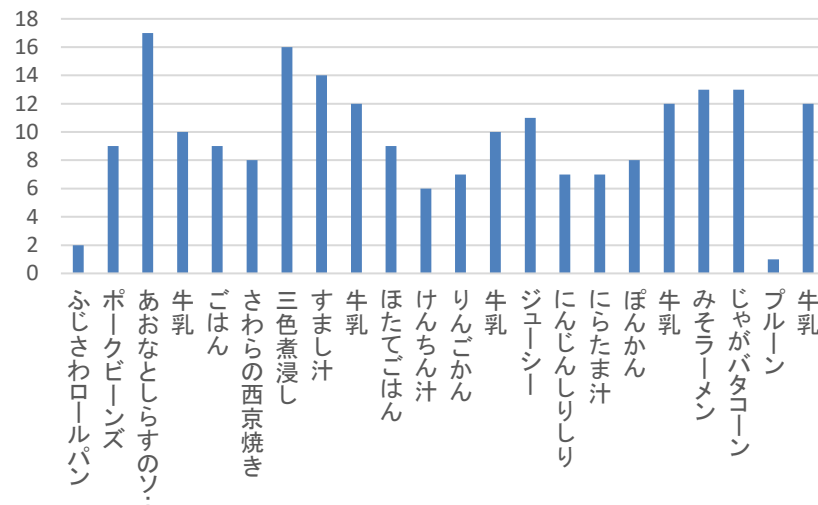
## ✕...✕...✕... 間違った はしの持ち方 ✕...✕...✕...

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

## こんな持ち方をしていませんか？



## 1月22日～26日 食べ残し調べをしました



1・2学期と比べるとどの学年も食べられる量が増えてきました。特に低学年がごはんをよく食べるようになった結果となっていました。新しく使用した食材や新メニューも多かったのですが、よく食べていました。しかし、年間を通して牛乳の残りは変わらずです。カルシウムとして考えると牛乳はカルシウム量が多いのでもう少し飲めたらと思います。

今年度も残りわずかです。しっかり食べて心も体も成長してもらいたいです。

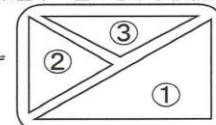
## ♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ2～

【中学校給食ってどんなもの？】

\* 献立は文科省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成

おかずは普通盛りと大盛りが選べます

おかず  
3～4品のおかずが入ります



②と③には、野菜や芋などの料理（副菜）が入っているよ  
フルーツあえなどのデザートが入ることもあります

①には肉や魚などメインのおかず（主菜）が入ります

ごはんは汁物はおかわりがあります  
\* 4個の注文につき1個のおかわり

ごはん

汁物

ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあります  
\* ごはんは220g（米100g）

\* 牛乳は選べませんがカルシウムが226mg摂取できるのでおすすめです

はしやスプーンも付いています