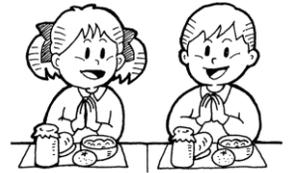




# 食育だより いただきます！



朝日小学校

2学期も残り少なくなり、寒さが増してきました。風邪に負けない強い体をつくるために、バランスのよい食事をするように心がけましょう。今月の給食目標は「正しいマナーを身につけましょう」です。給食時間を思い出してみましょう。下のイラストのようなことをしている人はいませんか？どう直すのが正しいマナーか考えてみましょう。



① 食事中にふさわしくないことを話す。



② 早食い競争をする。



③ 食事中に勝手に席を立つ。



④ 食器の音を立てる。



⑤ ふざけながら食べる。



⑥ 口に食べ物が入ったまま話す。

## こたえ

- ① 食欲がなくなるような話は、食事中はやめましょう。
  - ② よくかんで食べましょう。また、味わって食べることは、作ってくれた人の気持ちや、食べ物を大切にすることにつながります。
  - ③ むやみに席を立たず、落ち着いて座って食べましょう。
  - ④ 食器をていねいにあつかいましょう。そうすると大きい音がすることもありません。
  - ⑤ 食事中は、近くの席の人に聞こえるくらいの声で話しましょう。
  - ⑥ 食べ物を飲み込んでから話しましょう。また、くちやくちやと音をたてないように、口を閉じて噛みましょう。
- 一緒に食事をしている人が、落ち着いて食事ができるように心がけることも食事の大切なマナーです。できていますか？

## てつく 手作りみそができあがりました

昨年(さくねん)の2月(がつ)に3年生(ねんせい) (現4年生)が農協(のうきょう)女性部(じよせいぶ)の方(かた)にお世話(せわ)になり、手作り(てづく)した「みそ」(みそ)ができあがりました。12月(がつ)2日(にち)、3日(にち)、8日(にち)、10日(にち)、15日(にち)の給食(きゅうしょく)で使(つか)います。なかでも10日(にち)の「根菜(こんさい)のみそ汁(じゆ)」は、手作り(てづく)みそをたっぷり使(つか)うので、みそ(みそ)の味(あじ)がよく分(わか)かるとおも(おも)います。4年生(ねんせい)のみなさん(みなさん)に感謝(かんしゃ)し、よく味(あじ)わっていただ(いた)きま(ま)しょう。

## じものいちばん ちょうしょく みえの地物(ぢもの)が一番(いちばん)！ 朝食(ちょうしょく)メニューコンクール



地場産物(ぢばさんぶつ)を使(つか)った朝食(ちょうしょく)メニュー(メニュー)を考(かんが)えるコンクール(コンクール) (夏休(なつやす)みの自由(じゆう)課題(かだい))で5年(ねん)1組(ぐみ)の角谷(かど)優斗(ゆうと)さん(さん)の考(かんが)えた献立(けんてい)が優秀賞(ゆうしゅうしょう)に選(えら)ばれました。優秀賞(ゆうしゅうしょう)に選(えら)ばれた朝食(ちょうしょく)メニュー(メニュー)の中(なか)から2品(ひん)を紹(しょう)介(かい)します。

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p><b>あおさ入り卵焼き</b> (1人分)</p> <p>たまご：2コ<br/>あおさ：2g<br/>だししょうゆ：小さじ2<br/>さとう：おさじ1<br/>しお：ひとつまみ</p> | <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>①. ボウルに卵をわり入れ、材料を全ていれて、まぜる。</p> <p>②. ①を数回に分けてフライパンに流しいれて焼く。</p>  | <p><b>ねば〜るなっ豆</b> (1人分)</p> <p>納豆：1パック<br/>オクラ：2本<br/>長いも：30g<br/>いわし節：2g (かつお節でも可)<br/>だししょうゆ：小さじ1/2</p> | <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>①. オクラを塩ゆでし、小口切りする。長いもは1cm角に切る。</p> <p>②. いわし節以外をまぜあわせ、仕上げにいわし節をのせる。</p>  |
|---|--|---|--|

☆冬休(ふゆやす)みには、大(おお)みそ(みそ)かや正(しょう)月(がつ)な(な)ど(ど)の行(ぎょう)事(じ)食(じき)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。大(おお)みそ(みそ)か(か)や正(しょう)月(がつ)の行(ぎょう)事(じ)食(じき)に(に)つ(つ)い(い)て(て)家(か)族(ぞく)で(で)話(わ)し(し)たり(り)調(しら)べ(べ)たり(り)し(し)て(て)み(み)ま(ま)し(し)ょう(ょう)。ま(ま)た(た)、お(お)家(か)の(の)人(ひと)と(と)一(いっ)っ(っ)しょ(しょ)に(に)作(つく)っ(っ)て(て)み(み)る(る)の(の)も(も)い(い)い(い)です(す)ね(ね)。