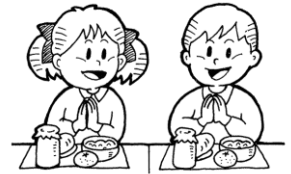




食育だより いただきます！



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？



てづく 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」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 みえの地物が一番！朝食メニューコンクール



地場産物(じばさんぶつ)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) (夏休み(なつやす)の自由課題(じゆうかだい) (自由課題(じゆうかだい)))で5年(ねん)1組(ぐみ)の角谷(かどや)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(2ひん)、紹(しょう)介(かい)します。

<p>あおさ入り卵焼き (1人分)</p> <p>たまご：2コ あおさ：2g だししょうゆ：小さじ2 さとう：おさじ1 しお：ひとつまみ</p>	<p><作り方></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>ねば〜るなっ豆 (1人分)</p> <p>納豆：1パック オクラ：2本 長いも：30g いわし節：2g (かつお節でも可) だししょうゆ：小さじ1/2</p>	<p><作り方></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> 
---	--	---	--

☆冬休みには、大みそかや正月などの行事があります。大みそかや正月の行事食について家族で話したり調べたりしてみましょう。また、お家の人と一緒に作ってみるのもいいですね。