

がつきゅうしょく 2月給食だよ!



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一
栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

おいしい〜♡



味のわって食べていますか?

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚（温度やかたさなど）も意識してみるといいですね。

5つの基本味とは…

甘味 (あまみ・かんみ) 砂糖	塩味 (しおあじ・えんみ・しおみ) 塩	酸味 (さんみ) レモン 梅干し	苦味 (にがみ) ゴーヤ コーヒー	うま味 (うまみ) だし
------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

★ ★ 今月の献立 ★ ★

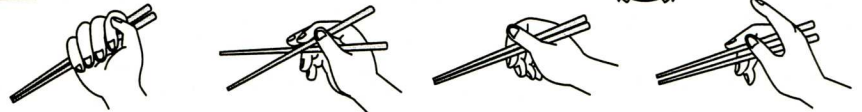
- 3白(氷)** やこめ・じゃがいもそぼろ煮・野菜のごま酢
…部分メニューです。やこめには、豆まきでまく大豆をたっぷり使いました。
- 4白(米)** うぐいすきなご揚げパン・肉団子入り野菜スープ・ぼんかん
…2月4日は立春です。暦の上ではもう春です。春にやってくるうぐいすという鳥にちなんで、うぐいす色のきなごを使った揚げパンを出します。

はしの使い方をマスターしよう!

給食時間の様子を見てみると、はしの持ち方が間違っていたり、上手に使用していません。自分のはしの持ち方を見直し、上手に使えるように練習してみましょう。



こんな持ち方をしていませんか?



これらは間違った持ち方です。

正しい持ち方・使い方

① 1本を、えんぴつのように親指、人差し指、中指で持つ。

② もう1本を、親指の付け根と薬指の先で支える。

上ののはし
下ののはし

上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。

はし先で物をつまむ。

下のはしは動かさない。

こんな使い方はマナー違反です!

まよいばし
どれを食べるか迷ってはしを動かす。

なみだばし
料理の汁をたらしながら、はしを動かす。

さしばし
食べ物を刺して食べる。はしで人や物を指す。

もちばし
はしを持った同じ手で、食器を持つ。

よせばし
はしを使って食器をよせる。

ひろいばし・はしわたし
はしとはしを合わせて料理をわたす。