

暦の上では間もなく春になりますが、寒さはまだ続きます。感染症が流行しやすい時期でもあるので、毎日の体調管理が大切です。よく体を動かし、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけて、寒い季節を元気に過ごしましょう。



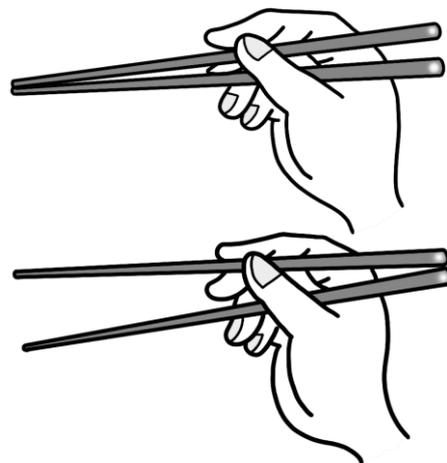
## 知っているかな？おはしのマナー

今年の節分は2月2日です。節分には豆まきをしますが、豆のような小さな食べ物を、はしで上手につかむことはできますか？正しいはしの持ち方を身に付けると、いろいろなものをしっかりつかむことができ、食事がしやすくなります。

また、おはしを使う時にはマナーがあります。周りの人と気持ちよく食事をするためにも、ぜひ覚えてほしいと思います。

### 正しいはしの持ち方

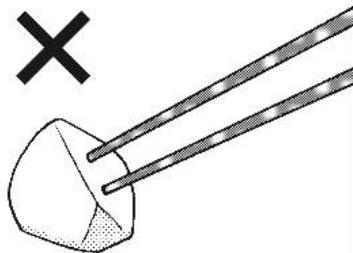
- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



### 悪いマナーの例

#### 刺しばし

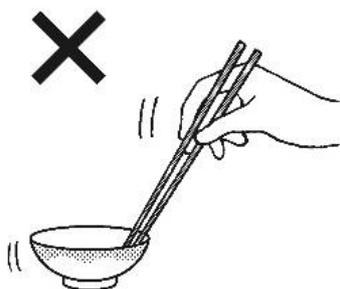
×



食べ物をはしで突き刺して食べること。

#### 寄せばし

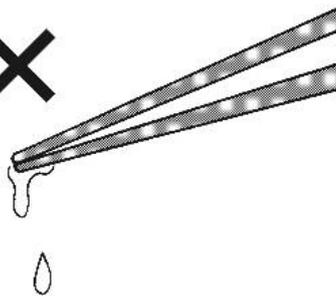
×



食器をはしで手元に引き寄せること。

#### 涙ばし

×



はしの先から汁物などの汁をぼたぼたと落とすこと。

## 6年生 リクエスト給食

2月から3月にかけて、6年生からのリクエスト給食を実施します。どれも中村小の人気メニューばかりです。給食が、小学校生活の思い出の味として、心に残ってくれるとうれしいです。おいしく、楽しく食べてほしいと思います。

### 🌸主食🌸 (票数)

#### 🌸ごはん🌸

- 1位 豚キムチ丼 (42)
- 2位 カレーライス (40)
- 3位 わかめごはん (28)

#### 🌸パン🌸

- 1位 ココア揚げパン (79)
- 2位 ガーリックトースト (18)
- 3位 きな粉揚げパン (11)

#### 🌸めん🌸

- 1位 練馬スパゲティ (47)
- 2位 ジャージャーめん (28)
- 3位 みそラーメン (21)

### 🌸主菜🌸 (票数)

- 1位 くじらの竜田揚げ (41)
- 2位 ジャンボぎょうざ (35)
- 3位 鶏のから揚げ (21)

### 🌸副菜🌸 (票数)

- 1位 野菜チップ (47)
- 2位 パリパリサラダ (28)
- 3位 カリカリさつまいもサラダ (17)

### 🌸汁物🌸 (票数)

- 1位 ABCスープ (46)
- 2位 ワンタンスープ (17)
- 3位 ポトフ (16)  
みそ汁 (16)

### 🌸デザート🌸 (票数)

- 1位 フルーツポンチ (48)
- 2位 サーターアンダギー (30)
- 3位 ココアムース (19)



## 2月の献立から



**2月26日 (水) クーフジューシー イナムドゥチ サーターアンダギー**

**日本の郷土料理 (沖縄県)**

6年生からのリクエスト、サーターアンダギーを取り入れて、沖縄料理を作ります。サーターアンダギーは沖縄の揚げ菓子です。給食室で一つつ手作りします。