



食育だより



令和8年1月30日
練馬区立仲町小学校
校長 熊木 崇
栄養教諭 寺島 智子

2月3日は節分です。暦の上では、節分で冬が終わり、翌日からは春となります。厳しい寒さも立春まで。寒い日もありますが、少しずつ春の足音が聞こえてきます。日々の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなりますので、しっかり食べて適度に体を動かし、元気に過ごしましょう。

今月の目標：食事のマナーを守って食べよう

食事には、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。今のクラスで給食を食べるのも残りわずかです。あと少し、みんなが楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

食事のマナーは、いっしょに食べる人にいやな気持ちをさせないための思いやりです。食事マナーをもう一度確認し、楽しい食事ができるように工夫しましょう。



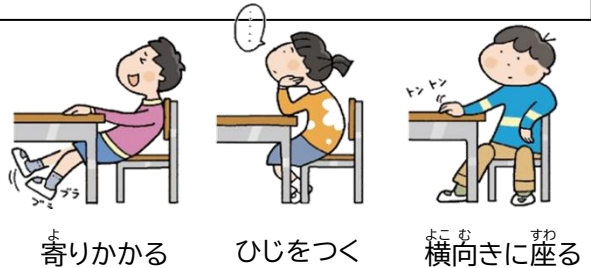
楽しい話題で食べよう

よい姿勢で食べよう

- ・いすに深く座る
- ・背もたれに寄りかからない
- ・机と体はこぶし1つつ分あける
- ・両足を床につける



こんな姿勢になっていませんか？



寄りかかる

ひじをつく

横向きに座る



いただきます
ごちそうさま



おわんは手に持って
食べよう

食事のあいさつをしよう



口に食べ物を入れたまま話さない

気をつけよう



立ち歩かない

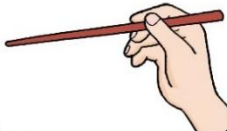


人がいやがる話をしない

基本のはしの持ち方

マナー違反に注意！ きらいばし

1



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。

2

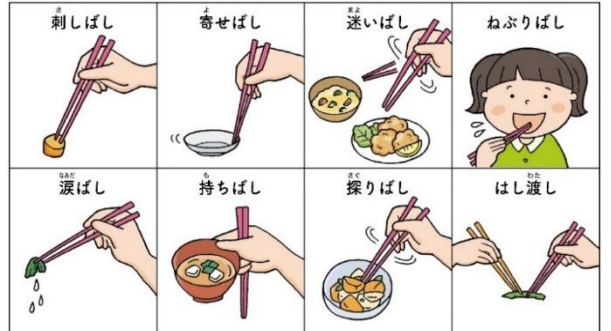


下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



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。



◆2月の献立・季節のメニュー◆

3日(火)【節分メニュー】大豆おこわ・いわしのかば焼き
…大豆やいわしを使った献立です。

4日(水)【地産地消・練馬区産ネギ】ねぎ塩豚丼
…練馬区でとれたネギが区役所よりプレゼントされます。
立春にちなんで、デザートには、旬のいちごを使います。



【1月に使用した食材の主な産地】

豚肉／岩手・秋田、鮭／北海道、ししゃも／アイランド、サバ／ノルウェー、にんじん／千葉、ねぎ／埼玉、薩摩芋／千葉、こまつな／埼玉、かぶ／千葉、はくさい／長野、ブロッコリー／福岡、カリフラワー／熊本、はれひめ／愛媛、りんご／青森、キャベツ・だいこん・ねぎ／練馬