



# 食育だより



令和7年1月31日  
練馬区立仲町小学校  
校長 米田 典子  
栄養教諭 寺島 智子  
児童数配布

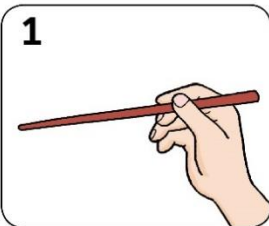
今年の節分は2月2日です。暦の上では、節分で冬が終わり、翌日からは春となります。厳しい寒さも立春まで。寒い日もありますが、少しずつ春の足音が聞こえてきます。日々の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなりますので、しっかり食べて適度に体を動かし、元気に過ごしましょう。

## 今月の目標：食事のマナーを守って食べよう

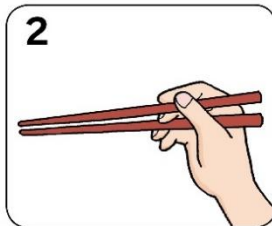
食事には、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。今のクラスで給食を食べるのも残りわずかです。あと少し、みんなで楽しい給食時間を過ごしましょう。

食事のマナーは、いっしょに食べる人いやな気持ち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、楽しい食事になるよう工夫しましょう。

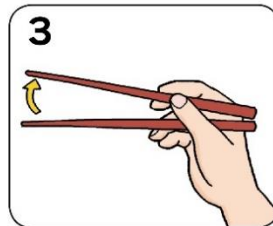
## 基本のはしの持ち方



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。



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。



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。

### マナー違反に注意！ きれいばし

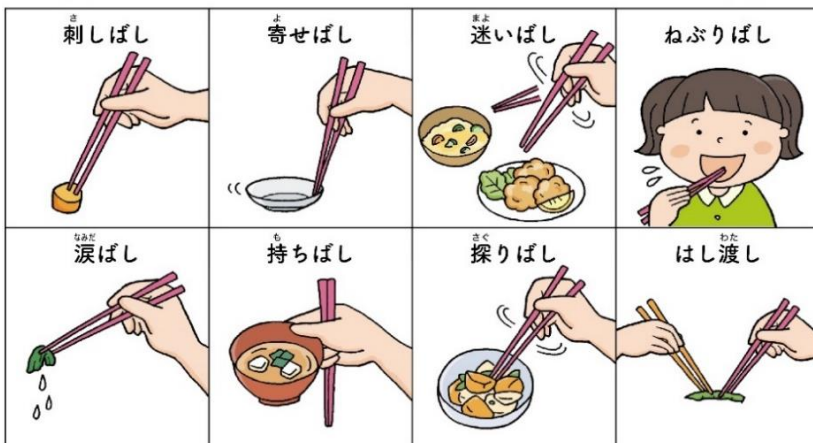


いっしょに食事をする人に、いやな思いをさせてしまうはしづかいを「きれいばし」といいます。ふだんの食事から気をつけましょう。

はしの持ち方・使い方が動画で見られます！

©2025 子どものためのおはしのあれこれ学べる「箸育キッズ」

[https://minnano084.com/kids/ohashi\\_movie/1st/](https://minnano084.com/kids/ohashi_movie/1st/)



### 小中連携メニュー

6年生家庭科

「最高の給食を考えよう」  
★小中一貫コラボ給食★



開進第四中学校、開進第四小学校と連携し、3校同時に同じ献立の給食を提供します。今月は、仲町小6年生が家庭科で考えた献立です！

★18日(火)「旬がたっぷり！体も心も満たされる給食」  
「レンコンピラフ・エリンギ入りつくね」

ツナとブロッコリーのサラダ・白菜のクリームスープ

…不足しがちな乳製品をスープに使い、栄養のバランスを考えて、旬の食材をできるだけ取り入れた献立です。お楽しみに！

### ◆2月の献立・季節のメニュー◆

3日(月)【節分メニュー】

大豆おこわ・いわしの石垣揚げ

…大豆やいわしを使った献立です。

4日(火)【立春メニュー】春野菜のオムレツ

…春野菜の菜の花や新玉ねぎ、新じゃがを使ったオムレツを作ります。

### 【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/アイスランド、ブリ/長崎、いか/ペルー、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/群馬、はれひめ/静岡、りんご/青森、里いも・キャベツ・だいこん・ねぎ/練馬

### ◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	1kcal (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
							A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
2月分平均	592	16.6 (24.5)	32.3 (21.2)	349	91	2.3	275	0.40	0.52	29	2.2	6.7