

いただきま〜す
2月



平成31年 1月31日発行

発行：島本町立第四小学校 給食担当

2月は昔の暦では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。今年度の給食回数も残り少なくなってきました。今のクラスで食べる給食…6年生はあと30回しかありません。1月からの準備の変更などでクラスでやることも増えましたが、引き続きクラスで力を合わせて頑張ってもらいたいと思います。

食事のマナー ~これは正しいマナーかな?~

1月から食事のマナーのチェックを給食の時間にしてもらっています。ですが、食事のマナーについて、みんなはどれくらい知っているでしょうか？みんなが大人になった時に、恥ずかしくないように最低限のマナーは知っていてほしいと思います。下のマナーははたして正しいマナーなのか、考えてみましょう！

<input type="checkbox"/> 口に食べ物が入ったまおしゃべりする 	<input type="checkbox"/> いただきます！と言ってから食べる 	<input type="checkbox"/> ひじをつけて食べる 	<input type="checkbox"/> かまずに急いで食べる 	<input type="checkbox"/> まわりの人とぶさけながら食べる 	<input type="checkbox"/> 茶わんやしるわんを正しく持って食べる
答え × 口に物が入った状態です。おしゃべりしては、周りの人に飛んで、マナー違反です。	答え ○ いただきますは、食べる前に必ず言います。	答え × ひじをつくと姿勢が悪くなり、食べ物の油が飛びます。	答え × ぐちゃぐちゃと、食べ物がまわりへ飛び、迷惑をかけるおかしな食べ方です。	答え × 食事中に話すと、周りの人に迷惑をかけるおかしな食べ方です。	答え ○ 食器を正しく持ち、丁寧に扱う事は、食器を大切にすることが大切です。

はしの持ち方編

下の持ち方はすべてダメなマナーです。気をつけましょう

さぐりばし



ちぎりばし



まよひばし



かきばし



たたきばし



よせばし



今月のラッキーにんじん！！

2月のラッキーにんじんは…

ハートと雪の結晶です！

今回は大きい型なので、見つけやすいと思います！！



案は変身名人！大豆から作られる食べ物

2月3日は「節分」です！節分は季節の変わり目に、病気などの災いを追いはらう行事です。節分に豆まきを行うのには、大豆をまくことによって鬼（＝病気や災いなど）を追いはらうという意味があります。



そんな大豆は実は変身名人なのを知っていますか？

普段みんなが食べているものも大豆からできているかも知れません！

今日は大豆からできる食べ物を紹介していきたいと思います。

作ってみよう！大豆料理

「豆乳きなこドリンク」

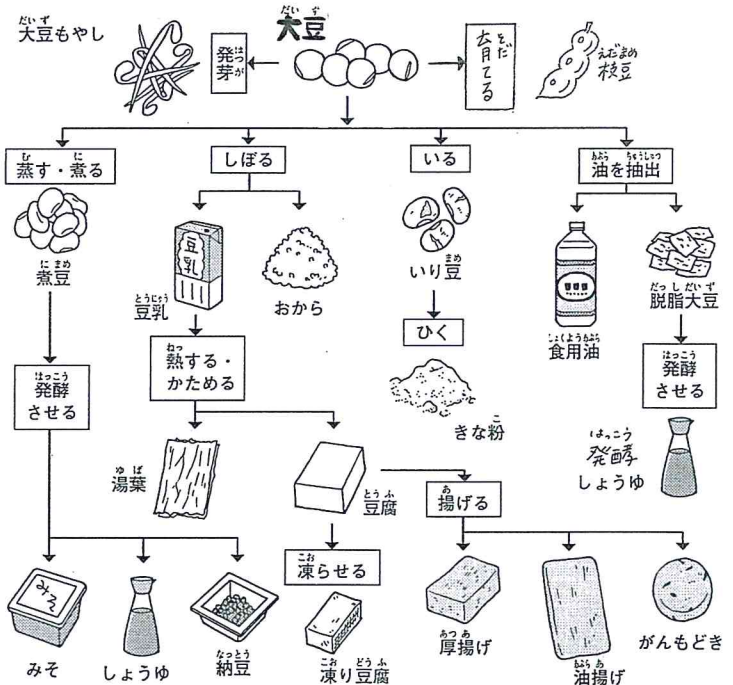
簡単で大豆の栄養も手軽にとれる！
おすすめドリンクです！！

材料(1人分)
豆乳 … 200ml
きなこ … 6g
砂糖 … 6g



作り方

- ①きなこ砂糖を少量のお湯で溶かす
- ②1と豆乳をかき混ぜて出来上がり(^^)



大豆のパワーはすごい！

大豆の変身を見ましたが…大豆は栄養も満点です。大豆ならではの栄養もあるので、こちらも紹介します。

疲れをとってくれる
ビタミンB1
ビタミンB2

腸内環境をきれいに
してくれる
大豆オリゴ糖

がんや骨粗しょう症
を防ぐ
大豆イソフラボン

美肌や脳の活性化に
一役！
大豆レシチン

中性脂肪を抑え
メタボ予防
大豆たんぱく質

成長ホルモンの分泌
や肌荒れ改善
アルギニン

