



食育だより



旭小学校 2017年2月号

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさん詰まっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

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、上手に使えていなかったりする人がいます。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。



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、中指でも持つ。



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。



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。／はして人や物を指す。



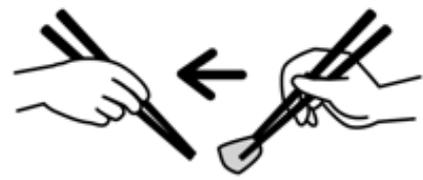
もちばし

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。

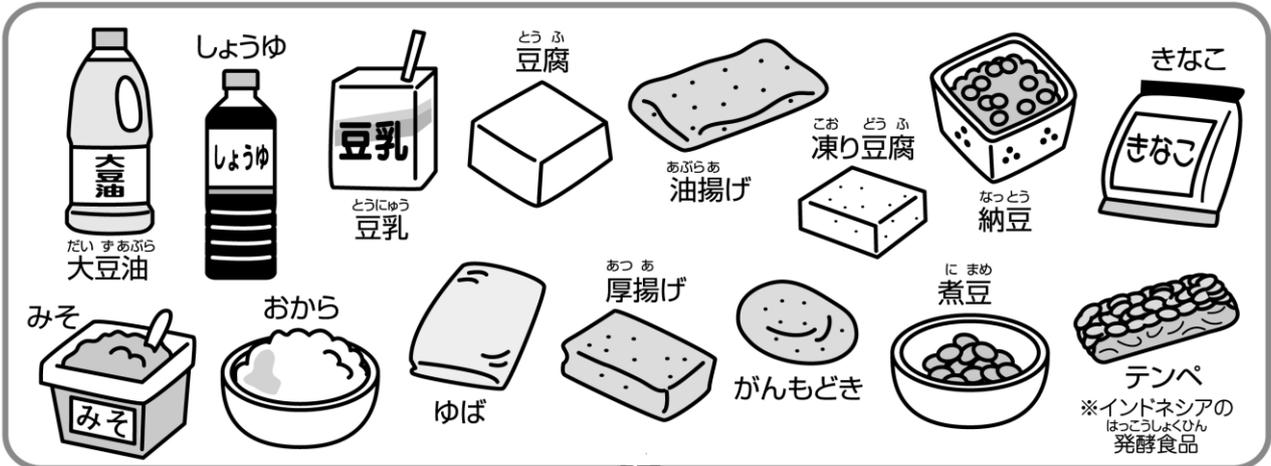


大豆のヒミツを知ろう



節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」とも言われます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

大豆から作られる食品・調味料



2月の給食には、節分豆や納豆、マーボー豆腐やひじきと大豆の炒め煮、ビーンズドライカレー、大豆をすりつぶしたみそ汁の「呉汁」などが出ます。給食にはたくさん大豆のなかまが登場しますね。探してみましよう！



食に関する指導の様子をお知らせします！

1月に4年生を対象に、食に関する指導を実施しました。「給食の食べ残しについて考えよう！」をテーマに、給食はどんな思いで作られているか、給食で栄養士が困っていることは何かについて考えました。また、旭小学校の食べ残し量について知り、1日23kg（コンビニおにぎりで例えると、230個分）という食べ残しの多さに驚いていました。その後、食べ残しの多いことの問題、これから自分ができることについて考えました。

授業の最後に、児童は「クラスみんなで残さず食べて、食べ残しの量を減らしたい。」「作っている人に感謝して食べたい。」と発表していました。

残さず食べる気持ちや感謝の気持ちを持って食べることができるといいなと思います。



食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭までお願いします。