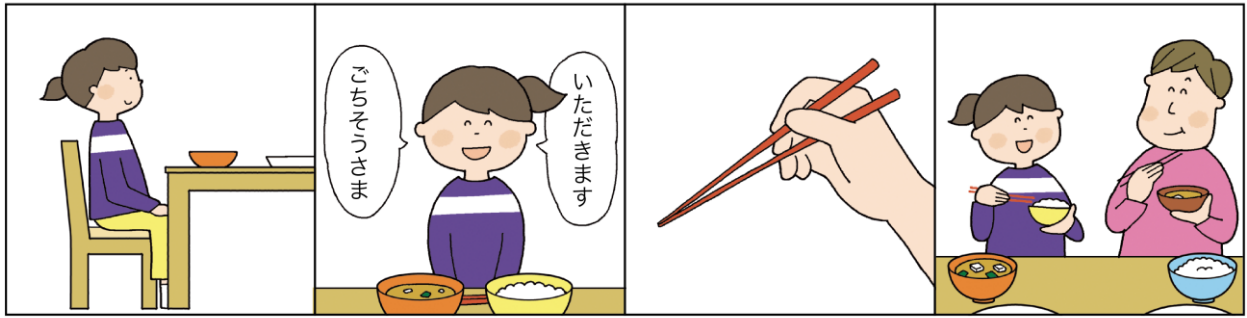
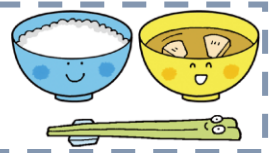


目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人によくない思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気に気をつけましょう。

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事をする中で、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。



3学期も食に関する学習がたくさんあります



常盤小では、3学期も食に関する学習の機会がたくさんあります。1月は、4年生の学級活動の「口の健康」で、学級担任と栄養教諭で授業をしました。「口の中の健康を考えたおやつはどのようなものがあるかな?」「どのようなおやつを食べると良いかな?」と考えることができました。また、5年生の家庭科の調理実習では、さいたま市西区の米農家さんから納品されたお米を実際に炊いて、食べました。

2月以降は、学級活動で、1年生「なんでもたべよう」、3年生「健康なからだをつくるための食事」、5年生「かむことの大切さ」の授業がそれぞれあります。栄養教諭は授業で携わったり、動画出演をしたり、食育コーディネーターとして、資料提供や食材提供などをしたりして、各学年の食育活動に関わっています。

今月の献立について

まだまだ寒さが厳しい2月、心も体も温まる美味しい給食メニューを提供します。

日付	行事等	紹介
1日(木)	世界の料理 メキシコ	アロス・ロホはメキシコ料理です。赤いご飯という意味があります。ポソーレは、ひき割りとうもろこしという意味の具たくさんコンソープのことです。日本のコンソープ(コンポタージュ)とは違い、あっさりしたスープです。
2日(金)	節分献立	炒った大豆に黒蜜ときな粉をまぶす手作りの「きなこ大豆」は毎年好評です。
9日(金)	初午献立	今年の初午は、2月12日です。初午の日は全国の稲荷神社で初午祭が行われます。この日はきつねの好物である油あげを使った稲荷寿司がよく食べられます。給食では油揚げを使ったきつねうどんを提供します。
14日(水)	バレンタインデー	2月14日はバレンタインデーです。今年は、ココアあげパンと、ピンクが素敵なちごあげパンを提供します。
21日(水)	郷土料理 愛媛県	愛媛県の特産品である「わかめ、じゃこ天、みかん」を取り入れました。また、本州と四国の間にある海でできる渦潮をモチーフに、そうめんを入れた渦潮汁を作ります。