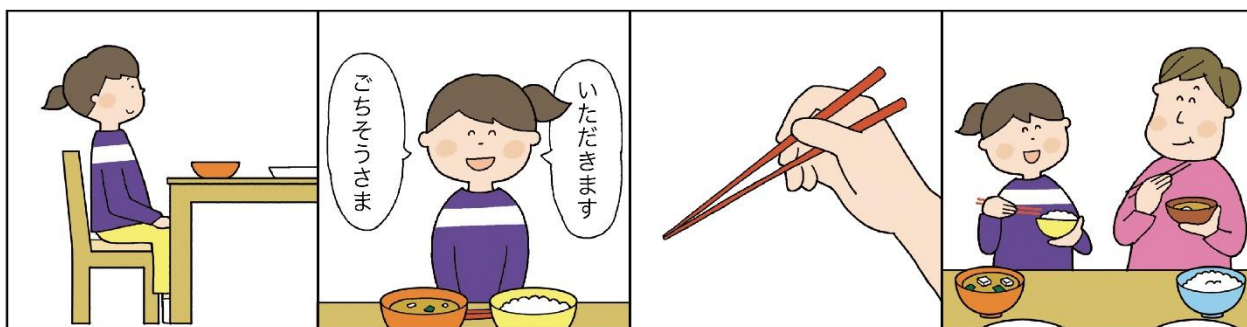


令和 8 年 1 月 30 日発行
足立区立六木小学校
校長 河野典義
栄養士 北村文子

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、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。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



目指せ 食事マナーの達人

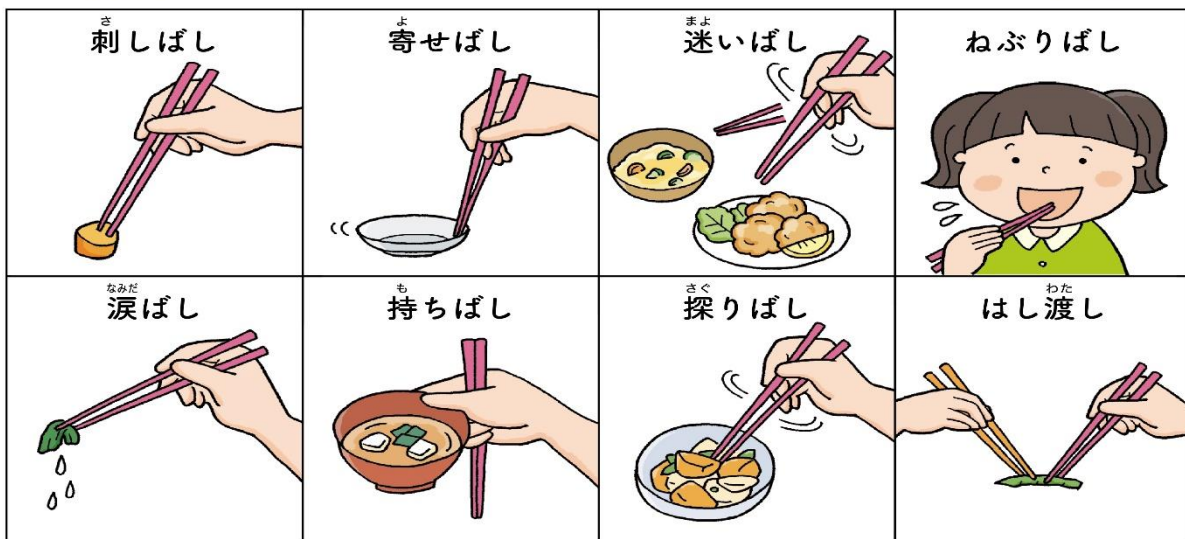


食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。



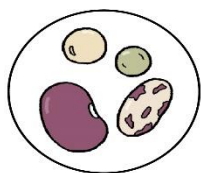
マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



子どもたちは、正しいはしの使い方をしているおとなが身近にいと、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかがでしょうか。

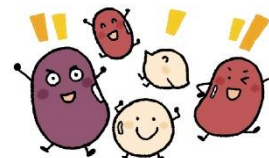
もっと食べよう まめ



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。



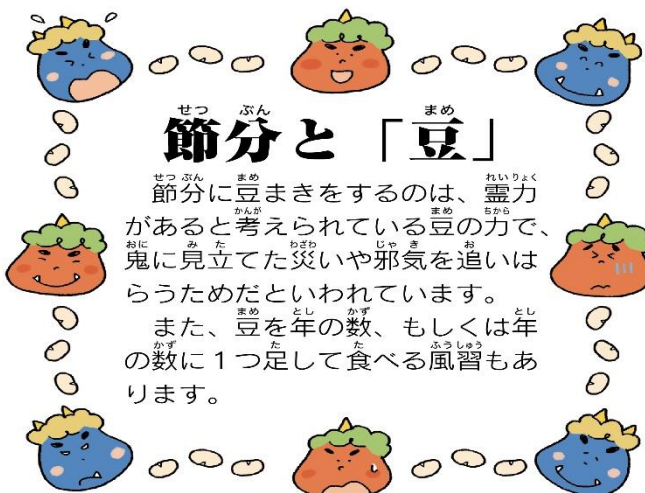
大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。



節分と「豆」

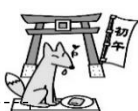
節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



六木小の食育



2月2日(月) 初午
・きつねうどん



2月の最初の午の日に稲荷神社で行われるお祭り、きつね色の「油揚げ」をお供えします。

今年の初午は
2月1日です。

2月3日(火) せつぶんこんだて 節分献立

- ・いわしのひつまぶし
- ・さつまいもと大豆の甘辛炒め
- ・のっぺい汁



ハッピー

2月13日(金) バレンタイン
・チョコレートケーキ



もりもり給食ウィーク



今回のテーマも『おいしく たのしく むりはせず もりもり食べよう』にしました。各クラスでは、自分で食べられる量が食べられたらチェックをする表をつけて、優秀なクラスには、「もりもり賞」が与えられます。結果はただいま集計中なので、もうすこし待っていてください。そして、給食委員のみなさんが中心になって、各クラスの残菜について調べました。結果は、1-1・3-1・6-1・わかば学級に「給食リクエストできるで賞」が与えられます。受賞したクラスのみなさん、もりもり食べてくれてありがとうございます。受賞できなかったクラスのみなさんも、3月の献立を楽しみにしててくださいね。

