

しょくいく 食育だより



令和7年2月3日
栗島浦小中学校
お家のひとと読みましょう

かつ しょくいくもくひょう 2月の食育目標

しょくじ
食事のマナーを知り、
し たの た
楽しく食べよう。

し しょくじ 知ってる？食事のマナー

しょくじ
食事のマナーを守り、
まも じぶん まわりのひと きもちよく たの しょくじ
自分も周りの人も気持ちよく楽しく食事ができるようにしましょう！

① しょくじ ぜんご 食事の前後にあいさつをする

「いただきます」は命を頂くことへの感謝の気持ち、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表します。「ごちそうさま」は多くの命をごちそうといただき、ごちそうを食べられたことへの感謝の気持ちを表すあいさつです。感謝の気持ちをもってあいさつしましょう。

② ちゃわんなどのうつわも た 茶碗などの器を持って食べる

器を置いたまま食べると、食べ物と口の間に距離があってぼろぼろ落としてしまったり、姿勢が悪くなったりします。ご飯やお味噌汁を飲むときは、器を持って食べましょう。

③ はし ただ つか 箸を正しく使う

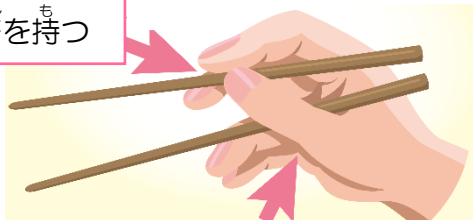
正しくない使い方、していませんか？以下のものは間違った使い方です。

- さ はし た もの はし つ さ
刺し箸：食べ物に箸を突き刺すこと
- はしわた はし た もの ほか ひと ちよくせつわた
箸渡し：箸で食べ物を他の人に直接渡すこと
- ねぶ はし はし た もの な
舐り箸：箸についた食べ物を口で舐めとること
- さく はし はし た もの
探り箸：箸で食べ物の中身を探ること
- よ はし うつわ はし ひ よ
寄せ箸：器を箸で引き寄せたり、押ししたりすること



★ ただ はし も かた 正しい箸の持ち方

おやゆび、ひとさしゆび、
なかゆびで上の箸を持つ



おやゆびの根本で下の箸をはさみ、
くすりゆび、こゆびで支える

うえ はし
上の箸だけを
うご
動かす



令和6年度

お弁当給食こんだて表2月

粟島浦小中学校

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
3	月							
4	火	ごはん	チーズハンバーグ 青菜お浸し マカロニサラダ トマト	☆	豚ひき肉 ひじき チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ちんげんさい えのき きゅうり りんご トマト	米 油 マカロニ マヨネーズ	710 25.8 27.9
5	水	アセロラゼリー						
6	木	ごはん	白身魚カレーニエル 春雨サラダ チーズ	☆	ヒラメ ひじき 油揚げ チーズ 牛乳	しめじ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	米 はるさめバター 三温糖 マヨネーズ ごま油	588 24.7 18.4
7	金							
10	月							
11	火	建国記念日						
12	水							
13	木	ごはん	かぼちゃカレー ブロッコリーサラダ ポイルウィンナー 福神漬	☆	鶏肉 ヨーグルト ウィンナー 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ ひたし豆 ブロッコリー りんご 福神漬	米 油 三温糖	737 20.7 27.2
14	金	お米deガトーショコラ						
17	月							
18	火	ごはん	鶏と野菜のトマト煮 大根ペペロンチーノ もやしゆかり和え	☆	鶏肉 のり わかめ 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー人参 トマト缶 大根 キャベツ しめじ もやし	米 じゃがいも パスタ 油	669 23.1 17.9
19	水	わたぼく国内産りんご100%ジュース						
20	木	ごはん	魚竜田揚げ ほうれん草中華和え 五目煮豆	☆	イワシ 大豆 昆布 牛乳	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん ごぼう こんにゃく	米 ごま ごま油 油 ドレッシング	513 19.5 11.2
21	金							
24	月	振替休業日 (2/23)						
25	火	振替休業日 (2/22)						
26	水	コアコアもも						
27	木	ふりかけごはん	ホイコーロー 青菜おかか和え 和風サラダ	☆	ふりかけ 豚肉 かつお節 ツナ 牛乳	キャベツ 赤ピーマン た まねぎ しいたけ ほうれ ん草 にんじん ごぼう 切り干し大根 コーン	米 油 マヨネーズ	551 19.1 15.2
28	金							

※2月13日(木)は期末テストのため、中学生はお弁当給食がありません。

※ハヤシライスやカレーの日はスプーンも持たせてください。

※船の都合により牛乳が届かない場合がありますので、水筒を持たせてください。