

2月

しょくいく 食育だより

いずみ おかしやがっこう れいわ ねんど
泉が丘小学校 (令和7年度)

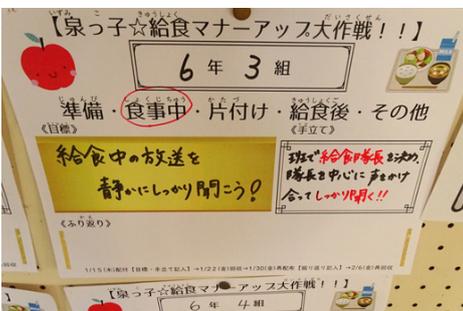
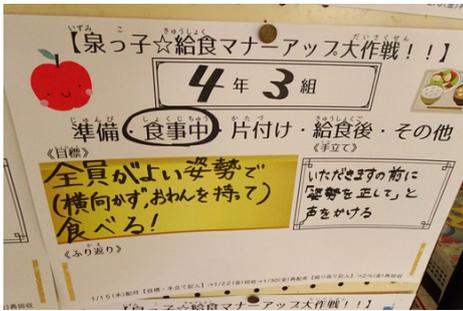
2月2日発行

topic

自分から！みんなで！ (1月26日～30日) 泉っ子☆マナーアップ大作戦！！

泉っ子☆マナーアップ大作戦とは？

1月末の「全国学校給食週間」に合わせ、本校では食事マナー重点週間として「泉っ子☆マナーアップ大作戦！！」を実施しました。各クラスで「食器をピカピカにする」「全員がよい姿勢で食べる」などの目標を決め、みんなで達成を目指して頑張りました。



豆つかみ大会のようす

1月26日～28日の間には、正しい箸の持ち方を楽しく身につけようと、給食委員会の企画による「豆つかみ大会」が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

大会の記録



ルール説明：30秒でいくつ豆をつかめたかきそいます。



みんな、真剣です！



順番を待つ人々…

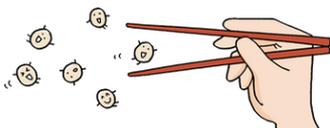


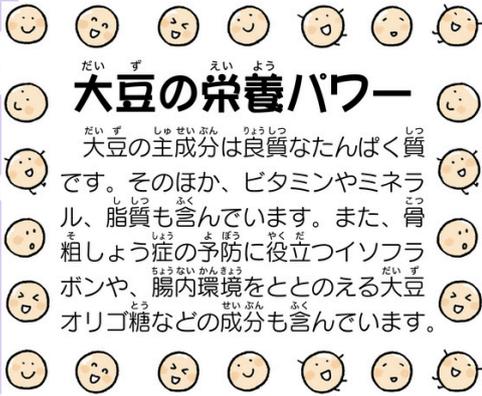
記録証がもらえます。



	1.2年	3.4年	5.6年
1位	19	21	29
2位	18	20	27
3位	17	19	26

☆豆ではなく、切ったスポンジなどでも練習できます。





大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含まれています。また、肩こりや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含まれています。

大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

大豆は小さいけど栄養たっぷり！



今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目にみえないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

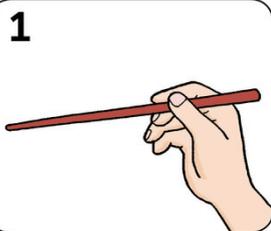


topic

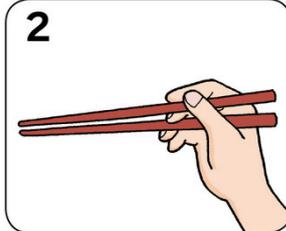
おはしの持ち方、使い方をふりかえろう

やってみよう！

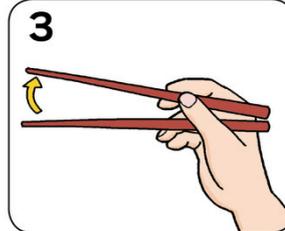
基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、指で上のはしを動かしましょう。

やってはいけないはしのつかいかた「きれいばし」

