



寒さのもっとも厳しい時期です。また、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などがはやる時期です。  
しかし2月4日は立春。暦の上では春がやってきます。手洗い、うがい、栄養、睡眠に留意して元気に過ごしましょう。

### 2月の給食目標 マナーを守って楽しく食べよう！

## はしを上手に使おう！

「おはし」は日本人の食文化です。みなさんはおはしを正しく持っていますか？  
おはしを正しくもつ理由が、ちゃんとあるのです。

### ★おはしを正しく持つことで…

①おはしの機能を存分に引き出すことができる。

にぎりばし



はさみとる力 0g

クロスばし



はさみとる力 110g

中指に2本のせる



はさみとる力 120g

正しい持ち方



はさみとる力 600g



機能を引き出すと…

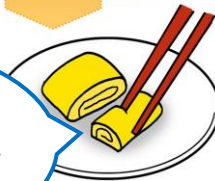
②食べ物をきれいに食べることができる。



見た目が美しい!!

はさむ力が強いので、  
切って、一口サイズで  
きれいに口まで運ぶ  
ことができる！

切る



つまむ



小さい物をつま  
んだり、はしから  
滑りやすいもの  
のを、落とさず  
に口まで運ぶこ  
とができる！

## 食育コーナー

1～9年生まで、リクエスト給食のアンケートをとりました。その結果をお知らせします。

### リクエスト給食結果発表！！

- 1位 若鶏のごまがらめ…14票  
カレーライス…14票
- 2位 揚げパン…7票
- 3位 チーズ納豆…6票

★フルーツポンチ、白玉、ヨーグルトは票が分散しましたが、3つとも合わせると9票で2位になります。

★7年生はフルーツポンチ系のもの、8年生は若鶏のごまがらめ、9年生はピビンバとカレーライスが1位でした。

今後の給食に取り入れていくので、お楽しみに♪

# きゅうしょくだより 2月号

平成 28年2月1日  
宝立小中学校  
作成者：浜野 友子

寒さのもっともきびしい時期です。また、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などがはやる時期です。しかし2月4日は立春。暦の上では春がやってきます。手洗い、うがい、栄養、睡眠に注意して元気にすごしましょう。

## 2月の給食目標

マナーをまもって楽しく食べよう！

## 食育コーナー

☆「給食集会」をおこないました！！



給食のはじまり



「うちとまったく!!」



たくさん練習した  
保健委員会

1月24日～30日は「全国学校給食週間」でした。

この機会に食に関する様々なことを学びます。27日には

小学校で給食集会が行われました。給食のはじまりや、給食クイズ、おはしの正しい使い方をミニ劇とクイズでお知らせしました。また、おはしを正しくもてるよう、おはし検定の予告もしました。将来のためにも、正しいおはしの持ち方で食事ができるようにってほしいと思います。

☆おはし検定がはじまります！！

2月16日(火)から「おはし検定」が行われます。

くわしい検定内容は、右の表の通りです。

じかん ゆうしょく  
時間のある夕食で、

れんしゅう  
しっかり練習しましょう。

かてい きょうりょく  
ご家庭でもご協力

ねが いた  
よろしくお願い致します！！

7 級	上のはし1本で 手首を動かさずに数字の1を書くことができる。
6 級	はしを 正しく 持つことができる。
5 級	正しい持ち方で 下のはしを支えながら上のはしを 動かすことができる。
4 級	正しい持ち方で スポンジをはさむことができる。
3 級	正しい持ち方で 大豆をつまむことが できる。
2 級	はしを 正しく持って 動かすことができる。
1 級	正しいはしの使い方がわかる。 ☆はしのマナークイズにチャレンジします。
名人	正しいはしの持ち方・使い方で 給食を食べることができる。(1日でOK)
超人	正しい持ち方で 10秒以内に大豆を2こ 移動させることができる。
達人	正しい持ち方で 10秒以内に大豆を3こ 移動させることができる。
仙人	正しい持ち方で 10秒以内に大豆を5こ 移動させることができる。

☆リクエスト 給食アンケート結果のお知らせ。

1 位 わかどりのごまがらめ、カレーライス

2 位 あげパン

3 位 チーズなっとう

でした。今後の給食に取り入れていくので、楽しみにしていてください(^^)♪