

# 食育だより



令和6年度2月発行  
琴浦町立学校給食センター

立春を迎えても、まだまだ寒さ厳しい2月。この時期に流行しやすい感染症予防のため、外出後や食事前の手洗いを習慣化しましょう。また日頃から、運動や体を動かす遊び、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事に心がけ、基礎体力や抵抗力を高めることも大切です。

## ★ 2/13 (木) は『琴浦Myスター☆給食』

食を通してふるさとに誇りと愛着をもつことを目的とした特別献立です。今回も、琴浦町のおいしさが詰まった給食をお楽しみに！

【2月13日(木)の献立】

ごはん とりのブロッコリーソース  
だいこんのうま煮 海の幸カレースープ  
梨ケーキ 牛乳

## ★ 2/14 (金) は『台湾交流給食』

【2月14日(金)の献立】

ごはん ショーロンポー  
れんこんのあまからいため スープピーマン  
フレッシュマンゴー 牛乳

琴浦町では今年度から、中学生による台湾との交流を行っています。台湾の中学生の琴浦町訪問を歓迎し、交流給食献立を企画しました。

## ★ 給食マイスター紹介 ★

琴浦町学校給食野菜会  
やまだ まゆこ  
山田 繭子 さん

子どもたちの学校生活の中で、大きな思い出のひとつが給食です。その給食に、野菜を提供することを通して、「子どもたちの思い出の一部に自分たちの野菜がある！」という思いを励みに、日々がんばっています。

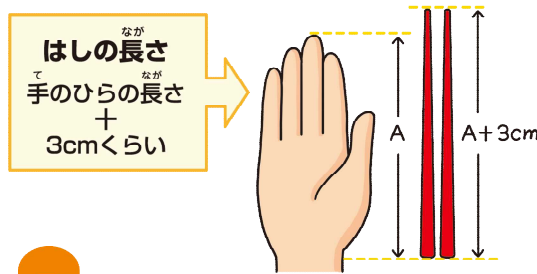


# おはし、上手に持てるようになりたいな!

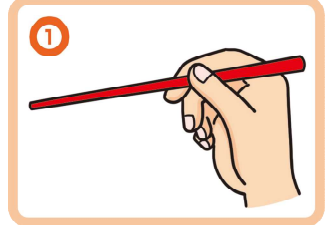
日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。根気よく練習すれば、必ず正しくはしを持てるようになります。2月は、はしの持ち方をマスターしてみませんか？

## ただ正しくはしを持とう

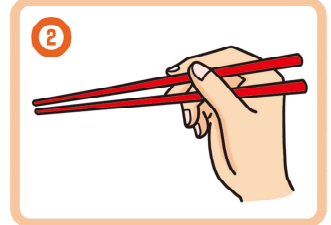
### 自分の手の長さに合ったはしを選ぼう



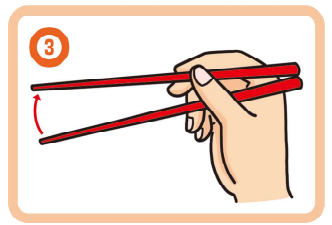
- 長さをめやす
- ・小学校1～4年生 18cm
  - ・小学校5～6年生 19.5cm
  - ・中学生や大人 21cm



① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。



② 下のはしを親指の根もとに通して挟みます。



③ 下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。

## はしの悪いマナー例

さしばし	うけばし	まよいばし	ねぶりばし
食べ物ははしで刺して食べる	はしを持ったままの手でおかわりを差し出す	何を食べようか迷いながら、あちこちはしを動かす	はしの先をなめたり、しゃぶったりする