

しょくいく 食育だより 12月

令和6年11月29日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤沙菜

12月2日～6日は、「給食マナーアップ週間」です。一人一人目標を決めて、取り組む1週間になります。おはしの持ち方を含め、正しいマナーを身に付けましょう。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりにもつながります。ぜひ、ご家庭でも声掛けをお願いします。

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとして、よくかんで食べましょう。

- クチャクチャと音をさせない。
- 食べ物を口いっぱいにつまみ詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋の伸ばしましょう。

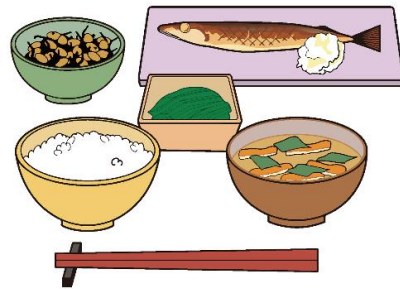
机にひじをつかないようにしましょう。

おはしってすごい!



◎食器の位置について

ご飯は左、汁物は右、主菜は右奥、副菜は左奥に置くのが基本です。漬物やお浸しなどの副菜もある場合は、中心に置きます。牛乳やお茶を置く位置は、右側です。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



大みそか

としこ
年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか?

正月 おせち料理



新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われる。

黒豆...健康

きんとん...金運

伊達巻き...学業成就

エビ...長寿

田作り...豊作

れんこん...将来の見通し

里いも...子宝

数の子...子宝

6年生が英語の授業で考えた給食メニューが登場します!

「What is your favorite bowl?」の問いに合わせて、6年生が3文字で示したオリジナル丼を考えました。各クラスの代表作品が給食に登場します。

1組代表
10日(火) ECSbowl
(てりやきチキン丼)

2組代表
11日(水) POCbowl
(チキンとほうれん草のトマトチーズスパゲッティ)