



がつ 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、楽しく食べよう！



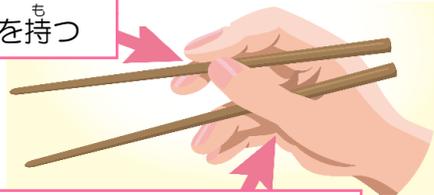
ただ 正しくできてる？ 箸の使い方

みなさんは食事のマナーをどのくらい知っていますか。食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。みんなで楽しく、気持ちよく食事をするために気をつけましょう。ここで紹介する「嫌い箸」は、周囲に対するマナー、「行儀」です。嫌い箸とは、やってはいけない箸の使い方のことです。正しく使えているか、確認してみましょう。

<p>ばし そら箸</p> <p>はし 箸でとったが元に戻すこと</p>	<p>よ ばし 寄せ箸</p> <p>はし 箸でお椀を引き寄せること</p>	<p>ねぶり箸</p> <p>はし 箸についたものを舌でなめとること</p>	<p>にぎり箸</p> <p>はし 箸を握りしめて持つ持ち方のこと</p>
<p>かきこみ箸</p> <p>はし 箸でかきこんで食べる</p>	<p>まい 箸 迷い箸</p> <p>まよ 迷って料理の上で箸を動かすこと</p>	<p>さ ばし 刺し箸</p> <p>りょうり 料理に箸を突き刺して食べる</p>	<p>振り箸</p> <p>はし 箸についた汁や食材を振り落とすこと</p>

★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 上の箸だけを動かす



しょく 命 食は命ない

「食は命なり」ということわざを知っていますか？古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞できていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか？糖分や塩分、脂肪分を摂りすぎていませんか？「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。



お弁当給食こんだて表2月

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)	
2	月			☆				
3	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 卵 チーズ ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 えのき ブロッコリー りんご トマト	米 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ	710 25.8 27.9
4	水	国産りんごゼリー		☆				
5	木	ごはん	白身魚カレームニエル 春雨サラダ チーズ	☆	ヒラメ うす揚げ チーズ 牛乳	しめじ ブロッコリー 人参 きゅうり コーン	米 バター 油 マヨネーズ 春雨 三温糖 ごま油	588 24.7 18.4
6	金			☆				
9	月			☆				
10	火	ごはん	ハヤシライス わかめサラダ 果物	☆	豚肉 わかめ かにかまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 まいたけ 大根 白菜 キウイフルーツ	米 じゃがいも 油 三温糖 ごま ごま油	683 18.0 21.0
11	水	建国記念日		☆				
12	木	ごはん	鶏と野菜のトマト煮 大根ペロンチーノ 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 トマト缶 大根 キャベツ 人参 しめじ もやし	米 じゃがいも 三温糖 油 オリーブオイル	669 23.1 17.9
13	金	お米deガトーショコラ		☆				
16	月			☆				
17	火	ごはん	魚竜田揚げ ほうれん草中華和え 五目煮豆	☆	ブリ 大豆 昆布 牛乳	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 ごぼう こんにゃく	米 ドレッシング 三温糖 ごま油 ごま 油	513 19.5 11.2
18	水	プリン		☆				
19	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 福神漬け	☆	鶏肉 粉チーズ ヨーグルト ウィンナー 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 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
20	金			☆				
23	月	天皇誕生日		☆				
24	火	お休み		☆				
25	水	型抜きレアチーズケーキ (いちご)		☆				
26	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 玉ねぎ 赤ピーマン 椎茸 ほうれん草 人参 ごぼう 切り干し大根 コーン	米 油 三温糖 ごま油 マヨネーズ	551 19.1 15.2
27	金			☆				

※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。