



# 食育だより



令和6年度  
栄南小学校

## 入学・進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、期待と希望に満ちた新年度がスタートしました。  
8日(月)から、いよいよ給食も始まります。

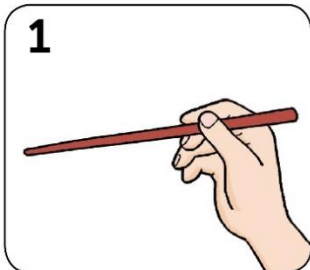


学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、栄養バランスを考えて作っています。また給食の時間は、望ましい食習慣や食事のマナーを身につけるための場でもあります。今年度も、安心・安全でおいしい給食を届けていきます。よろしくお願ひします。

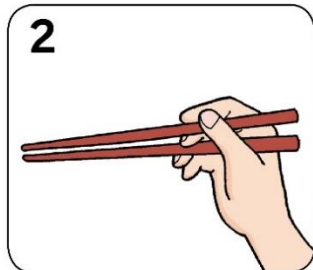
## はしを正しく持ちましょう！

みなさんは、はしを正しく持つことができますか？はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」など、いろいろな使い方ができるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。この機会に、自分のはしの持ち方を見直してみましょう。

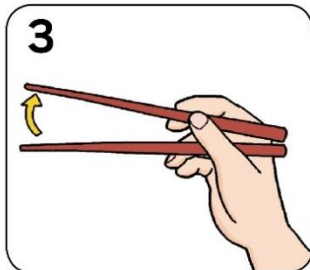
### 確認してみよう！正しいはしの持ち方



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ましょう。



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。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

こんな持ち方していませんか？  
見直しましょう！



## 『きれいばし』

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいばし」といいます。気をつけましょう。



<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>
-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------



# じもと やさい あじ 愛い ちさんきゅうしよく 地元の野菜を味わおう！ 愛・地産給食

愛知県は1年を通して比較的暖かい気候と、豊かな水に恵まれているため、農業が盛んに  
行われています。しかし、愛知県は、全国でも野菜の摂取量が少ないという調査結果があります。  
今年度も月に1回「愛・地産給食」として、愛知県で大切に育てられた旬の野菜が、給食  
に登場します。

今月は、愛知県産の春キャベツと新玉ねぎを使った「春野菜の香り漬け」と  
「新玉ねぎの白みそ汁」です。

愛知県産の野菜を味わって食べてください。



## お魚チャレンジデー

みなさんは、魚が好きですか？魚は嫌い、苦手という人もいるかもしれませんが、魚には、  
みなさんの成長や健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。

今年度も引き続き「お魚チャレンジデー」で、様々な魚を紹介していきます。この機会に、魚  
がもっと好きになったり、魚は苦手だけど一口でもチャレンジしようとする人が増えると嬉しい  
です。



## 食べる = 命をいただく

〜食ではくくお  
ゆたかな心〜



### ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 食べることは「命」をいただくこと ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

私たちが毎日生きていくために「食べること」は欠かせません。毎日食べている食べ物は、多く  
の動物や植物の「命」をいただくことで成り立っています。また、私たちが食材として食べて  
いる牛や豚、鶏、魚なども、生きるために命をいただいています。つまり私たちは、1つの  
食材を通して多くの命をいただいているのです。

毎日食べている米や麦、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどは命として大切に育てられてい  
ます。それらを育ててくれている人たちのためにも、たくさんの命のためにも、食べ物は粗末にし  
ないようにしたいですね。



2年生のみなさんは、生活科で野菜を育てます。野菜にも命があり、命があるからこそ  
毎日、少しずつ成長していきます。みなさんが大切に育てる野菜と同じように、私たちが  
毎日食べている野菜も、誰かが大切に育てられたものです。

