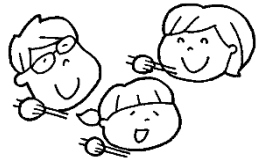


2月 給食だより



令和6年度2月
里学校給食センター



子どもたちは、正しいはしの使い方をしていておとなが身近にいと、自然にそのはしの
使い方を学んでいきます。家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみては
いかがでしょうか。

やってみよう!

基本のはしの持ち方

1

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。

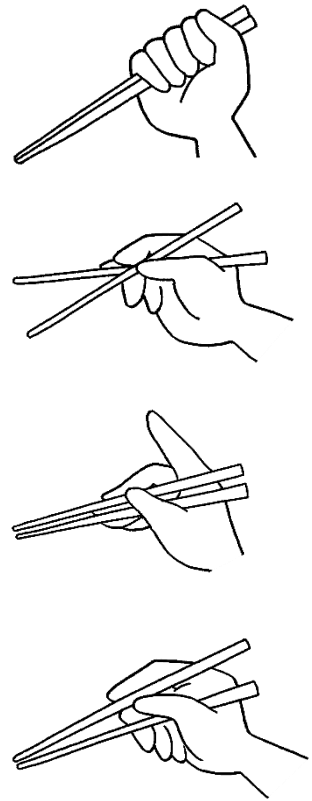
2

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。

3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、指で上のはしだけを動かしましょう。

こんな持ち方になっていませんか？



大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品

豆腐	納豆	しょうゆ
油揚げ	生揚げ(厚揚げ)	みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

リクエスト給食について

リクエスト給食アンケートに、「給食の思い出や感想」を書く欄がありました。心温まる素敵なメッセージがたくさんありましたので3か月にわたって紹介していきます。ありがとうございました。(寄せられた感想をそのままの状態に掲載してあります。)

あまった給食を取り合うじゃんけん大会が一番見ていたのしかったです。

先生や友達と色々なことを話しながらの食事で、お互いの事を知る時間を給食で作ることができた。おかげで、新しい先生とも早くなじむことができた。

12年間の学校生活において、一番の楽しみだったのが、給食でした。授業で疲れきった心や体に染みる優しく美味しい給食が大好きでした。友達とデザートジャンケンで争ったり、隣の子の給食を見てみたら、ご飯がマンガ盛りになっていたりと、そんな和気あいあいとした給食時間も好きでした。卒業したら食べられなくなるのが残念です。

4時間授業が終わった後の給食はいつもおいしくて、毎日、給食を食べるのが楽しみでした。高校に行ったら給食が食べられなくなるので寂しいですが、残りの給食を楽しみたいです。

12年間、学校で食べる給食はどれも美味しかったです。苦手なものは家ではくわずぎらいしていたけれど、給食で工夫して調理されているものを食べて、沢山の食材の苦手をこくふくできました。沢山授業でつかれた体で食べるご飯が大好きでした。

12年間、里の給食を食べ続けて、成長してきました。小学生の時の、担任の先生が「こんな給食がおいしい学校は初めて」と言うほど、最高の給食でした。これから。高校に行ったら里の給食が食べられなくなってしまうけど、里の給食のこん立や、味を忘れずに、高校生活を過ごしたいです。

里の給食は全部とってもおいしくてびっくりしました。学校の楽しみの給食を残し半年ぐらいしか食べられないので、しっかり味わって食べていきたいです。

