



給食だより 2月

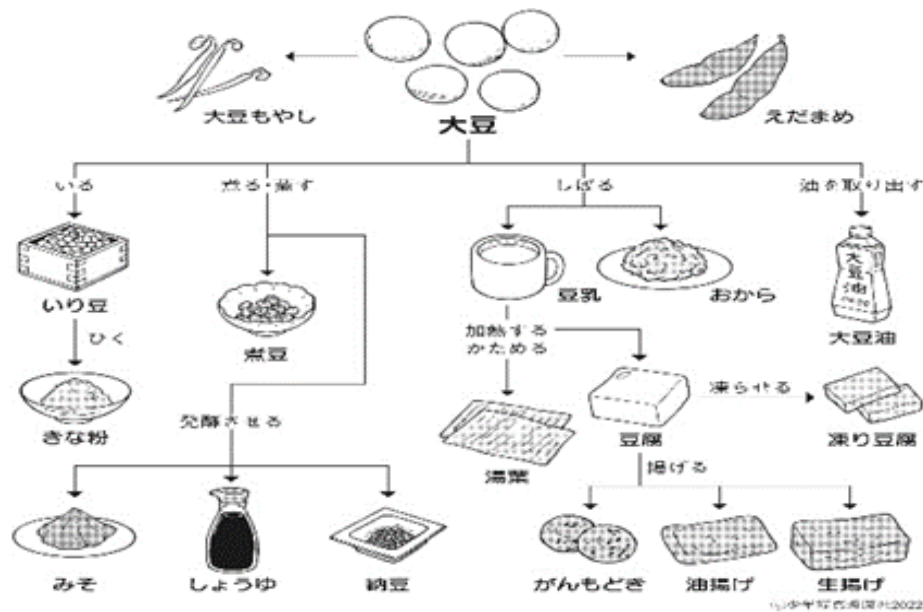
八代小学校
2023.2.1



2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスの良い食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気にすごしましょう

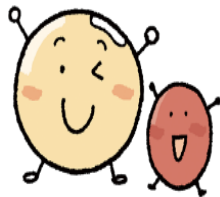
いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆を炒った、炒り豆がまかれます。大豆は味噌や醤油、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、私たちの食生活を支えています。3年生の国語でも勉強をします。家庭の食卓の中でも変身大豆を探して話題にしてみてもいいのではないでしょうか。



もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



2学期にお箸の使い方と魚の骨のとり方を勉強しました。
授業が始まりお箸の使い方について1つ1つ解説しながら進めていくと子ども達からは「お箸は・・・」、「難しいから・・・」お箸を握りながら「こんなふう・・・」等の声が聞かれました。骨とり体験では、大きな魚の模型での説明後、子ども達は小さな魚の模型を使って骨のとり方を学びました。児童の感想は「魚の骨の取り方が分かったので分からない人に教えてあげたい」「家で魚がでたらお母さんにも教えてあげる」等、積極的な声が聞こえてきました。



お箸アンケートのご協力ありがとうございました

ほとんどの児童が「お箸をもっと上手く使いたい」という意欲がみられました。また、お箸を使って豆や豆腐等の掴む事が難しい食材にも挑戦したいという声も聞こえてきました。



2年生の育てた大根が沢山とれました。また松田代表区長さんより野菜を頂き給食でおいしくいただきました。ありがとうございました。



2年生の大根（大根飯）
松田様より白菜（すいとん）

