

2月 4日 (月)

マナーを守って楽しく食事をしましょう



●机にひじをつかない。



●立ち歩かない。



●食器の音を立てない。



●食べ物を口に入れたまましゃべらない。

●食事中にふさわしい話をする。



きょうのこんだて

まぐろのしょうゆマヨネーズやき  
けいにくとじゃがいものスープに  
だいこんのサラダ  
こくとうパン  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) マヨネーズ、じゃがいも サラダあぶら、さとう こくとうパン
あか	(おもにからだをつくる) まぐろ、けいにく、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しろねぎ、キャベツ、にんじん むきえだまめ、だいこん、コーン

クイズ2 だいこんと同じで根を食べる食べ物は、どれでしょうか。  
① キャベツ ② にんじん ③ じゃがいも

## 一口メモ

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。

児童朝会での山本先生のお話では、

「食べた後、口の中をきれいにすると、かぜや

インフルエンザの予防にもつながります。給食の後、しっかり歯をみがいて口の中をきれいにたもちましょう」とありました。今日のかむかむメニューは、「まぐろのしょうゆ

マヨネーズやき」です。一口30回意識してかみましょ。

給食時には、健康委員会からの放送もあります。

よく聞いてくださいね。食後は、歯みがきサンバの曲に

合わせて、ていねいに歯をみがきましょう。

○今年も上福島小学校の給食室は、大阪市より平成31年

「環境衛生並びに食品衛生関係施設

優秀標」をいただきました。みなさんの給食を作っている

給食室は、環境衛生、食品衛生においてとてもよいという

ことです。きれいな給食室で作っている給食をみなさんも

教室で衛生に気をつけてもりつけましょ。



今週は、「歯と口の健康強調週間」です。よくかんで食べることを意識しましょう。

2月 今週の目標



健康で安全な生活をしよう。

ていねいに  
歯をみがこう。

じゃがいも	北海道	にんじん	熊本県	白ねぎ	静岡県
キャベツ	兵庫県	だいこん	鹿児島県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②