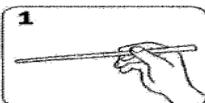
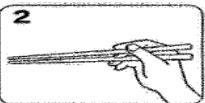


## 2月6日(月)

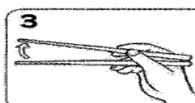
## はしのよい持ち方



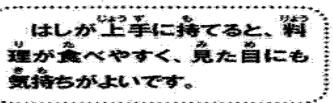
上のはしは、えんぴつを  
持つようにかるく持つ。



下のはしは、親指のつけ根か  
ら通し、上のはしと先をそろえる。



上手に持てたら  
上のはしだけを動  
かす。



はしが上手に持てると、營  
理が食べやすく、見た目にも  
気持ちがよいです。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
すきやきに  
もやしとささみのいためもの  
きゅうりのゆずふうみ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぎゅうにく とうふ、さきみ
みどり	おもにからだのちょうしきととのえる しろねぎ、はくさい まいたけ、もやし にんじん、きゅうり、ゆず

クイズ4 「はしだけで食事をする国は、日本だけである」 ○でしょうか×でしょうか。

① ○

② ×

## 一口メモ

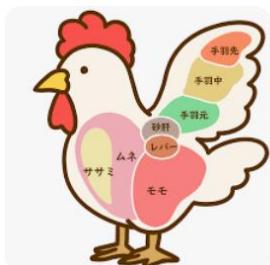
○児童朝会で校長先生は「今週水曜日にひさしぶりに  
マラソン大会があります。運動場で行っている練習の  
成果がでるようにならんぱりましょう。」と「今日の朝礼に



参加しているみなさんは、健康だと思います。健康は、  
あたりまえだと思っているかもしれません、けがや  
病気などになることもあります。健康になるためにも体  
をきたえて元気にすごしましょう。」と話されました。



○今日の副菜は、もやしとささみのいためものです。  
いためものに使用しているささみは、けい肉です。  
むね肉に近い部位がささみです。ささみは、脂肪  
分が少なく、体を作るもとになるたんぱく質が多  
くふくまれています。



○1年3組の子が読んで教えてくれたおすすめの本の紹介です。

「おおきなおなべとちいさなおなべ」は、大きなおなべはスープやス  
パゲッティをゆでるのに使って、小さなおなべは、にものなどと使い  
分けていることがわかったことがよかったですと教えてくれました。

白ねぎ	埼玉県	はくさい	愛知県	まいたけ	新潟県
にんじん	鹿児島県	きゅうり	高知県	とうふ(冷・大)	愛知県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①