

## 2月13日(月)

## よい姿勢で食べよう

## 姿勢をよくするためのポイント

- いすに深くすわる。
- せもたれによりかからない。
- 机と体は、こぶし1つつあける。
- 両足をゆかにつける。 など



よい姿勢で食べると、食事のマナーがよくなります。  
食事時の姿勢をふり返ってみましょう。

## きょうのこんだて

ハヤシライス  
ぎゅうにゅう  
キャベツのバジルふうみサラダ  
みかん(かん)

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう じゃがいも、あぶら こむぎこ
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく
みどり	おもにからだのちょうしきをととのえる たまねぎ、にんじん グリンピース、セロリ キャベツ、みかん(かん)

クイズ9 給食のハヤシライスに入れる手作りのルウは、どれでしょうか。

- ① レッドルウ ② ブラックルウ ③ ブラウンルウ

## 一口メモ

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう

○児童朝会で校長先生は「先週の日曜日のキックベース

ボール大会で上福島小学校は準優勝でした。運動場で朝会を



行うときに賞状を渡したいと思います。インフル

エンザがはやってきています。手洗い・うがいを

しっかりしていきましょう。」と「トルコにおいて大地震



が発生して2万8千人を超える方々が

亡くなっています。日本も地震大国です。地震が発生し

たときにどのような行動をしたらいいのか、何を準備した

らいいのか考えておきましょう。17日に防災体験学習

があります。当日しっかり学んで自分の身を守る知識を蓄えてほしいと思います。」と話



されました。

○今日の副菜は「キャベツのバジルふうみサラダ」です。バジルは、ハーブ



(香草)のなかまです。バジルは「ハーブの王様」と

呼ばれることもあり、どんな料理にも合います。

料理をおいしく引き立てて食欲を引き出します。

日本ではイタリア料理にバジルをよく使っています。



【おまけクイズ】 バジルのほかに給食で使用している香辛料は、どれでしょうか。

- ① ナツメグ ② オールスパイス ③ クローブ

じゃがいも	北海道	キャベツ	愛知県	たまねぎ	北海道
にんじん	鹿児島県	セロリ	福岡県	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズ：②