

# きゅうしょくだより

仙台市立岩切小学校  
給食だより9月号

令和3年9月9日発行

まだまだ暑い日もありますが、虫の音が聞こえ始め、秋らしい日も多くなってきました。夏の疲れがでてくる時期です。規則正しい生活リズムを心掛け、元気に秋を満喫しましょう。



## 見直そう！夏休み明けの生活習慣

### きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



### 早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



### 給食メニュー紹介

にんじん 80g(小1本)

もやし 120g

おろしにんにく 少々

上白糖 小さじ1/3

酢 小さじ1/2

中華だし少々

塩 小さじ1/3

ごま油 小さじ1/2

白いりごま 小さじ1

※子供たちにも大人気！

野菜がとても食べやすくなりますよ。

### にんじんのナムル(4人分)

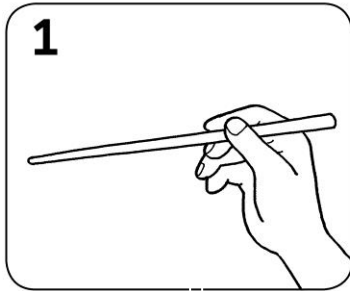
- ①にんじんはせん切りにする。もやしは洗っておく。
- ②①を火が通るまでゆで、流水で冷まし、ザルで水を切る。
- ③Aの調味料をなべに入れ煮立たせる。冷ましておく。
- ④①と③を混ぜ合わせる。きれいに盛り付けてできあがり。



# はしを正しく持って使いましょう！

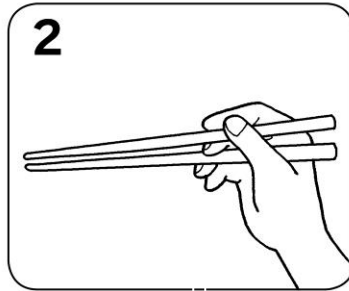
はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切ったとうふ、スポンジなど、いろいろなものをはしでつまんで楽しく練習しましょう。

## 基本のはしの持ち方



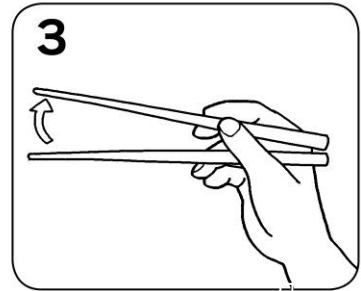
1

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よう。



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よう。



3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。



マナー違反に注意！

### きらいばし



一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましよう。

はしの扱い方に気をつけよう

はしは、扱い方によっては危険をともしません。危険な扱いは絶対にやめましよう。

<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>



口にくわえたまま歩く



臨時休校に伴う給食献立の変更があります。

9月10日（金）の給食献立の内容に変更があります。

○ ABCマカロニスープ → 変更後 「ABCミルクスープ」

※食物アレルギー対応食該当の方には個別に変更後の献立内容をお知らせしています。ご確認どうぞよろしくお願い致します。