

2月

# ほっかほっか

だより

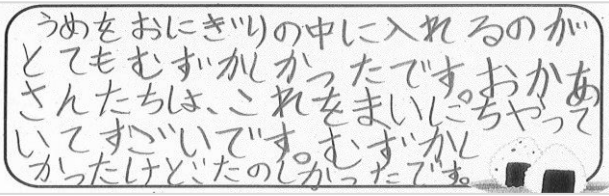


暦の上では「立春」(春)をむかえる2月になりました。しかしまだまだ寒い日は続き、風邪やインフルエンザが心配です。また最近では、コロナウィルス(感染症)の影響もあり、マスクをはめるなどの感染予防策が話題ですね。正しい手洗い、うがいと、病気に負けない抵抗力をつけておくための規則正しい生活を心がけることが大切です。

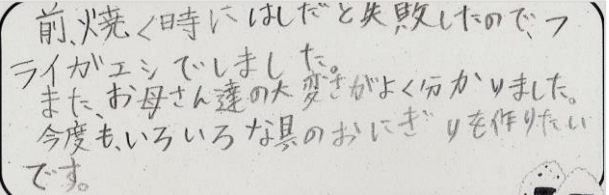


## 1月:学校給食月間 振り返り

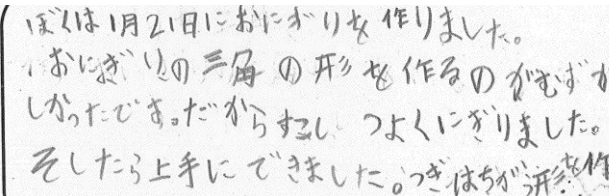
### 『なかよし?けんかだらけ?きょうだい』



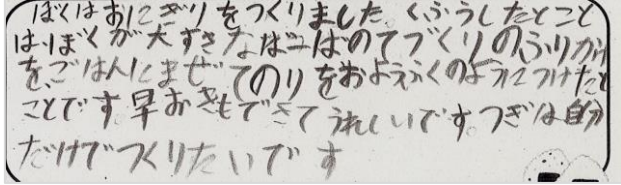
### 『日焼けおにぎり』



### 『おじいちゃんのすきなかなおにぎり』



## 『大きなおようふくおにぎり』



『My おにぎりの日』一部感想をのせています。(天草小分)天草中でも、ラップをつかい握ったことや、次回へのやる気などが感想にありました。1月は給食集いや、交流給食など、「食」に関わる取組も行われました。給食センターへは、天草小、天草中のみなさんから感謝のお手紙をいただきました。好きな給食や食べられるようになったものなども教えてくださいました。ありがとうございました。



縦割りでの給食



交流給食

## ◎よい姿勢ってなあに?

机に向かってまっすぐに座り、背筋を伸ばし、いすに深く腰かけた姿勢が、よい姿勢です。足は組んだりせずに、床に付けましょう。ひじを机についたり、おわんを持たないで食べたり、手を出さないで食べる姿勢は、よい姿勢とはいえません。背中を曲げずによい姿勢で食べると、おなかの中の胃や腸もつぶれずに、食べ物の消化がよくなります。



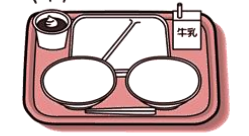
## ◎正しいおわんの持ち方は?



ごはんや汁物が入っているおわんは、必ず持って食べます。正しいおわんの持ち方は、4本の指の上におわんをのせて、親指でおわんのふちを軽く押さえるようにささえます。おわんのふちに指を入れて持つと、手のバイキンが食べ物に付いてしまったり、不安定な持ち方をすると、手がすべっておわんを落としてしまうことがあります。

## ◎よい食べ方ってなあに?

ごはんを食べたらおかずを食べ、またごはんを食べたら今度は汁物を飲むというように、こうに食べる食べ方が、日本人の食べ方です。こうして食べると、口の中でのいろいろな味が一緒に、おいしく感じられます。そして、どのお皿も同じように食べ終わることで、最後まで残さずきれいに食べることができます。ただし、デザートは一番最後に食べましょう。



★それでは1週間、よい食べ方ができるかチェックしてみましょう。

よい食べ方ができた日には、○を付けてください。

チェックすること	月	火	水	木	金
よいしせいで食べた					
おわんを正しく持てた					
こうごに食べた					

