

給食だより 2月号

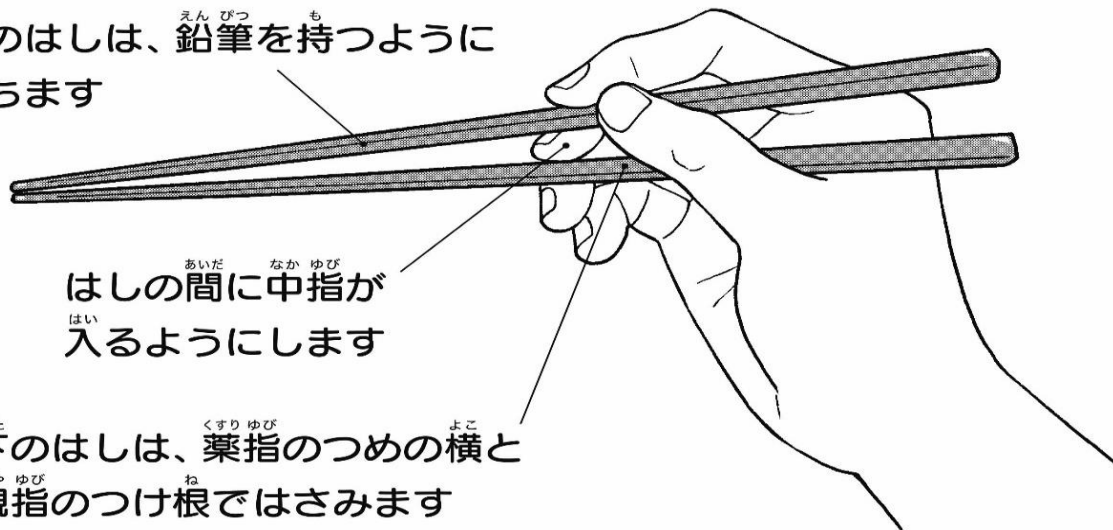
令和8年1月30日
品川区立八潮学園
校長 夏井 真一



はしを正しく持っていますか？

はしを正しく持てると、豆やご飯つぶなど小さなものもしっかりつまむことができ、食べている姿も素敵に見えます。この機会に、正しい持ち方ができているか見直してみましょう。

上のはしは、鉛筆を持つように
持ちます



はしの中に中指が
入るようにします

下のはしは、薬指のつめの横と
親指のつけ根ではさみます

©少年写真新聞社2024

今月の給食から



3日(火) 2月3日は「節分」です。「節分」には、豆まきをしたり、いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾ったりする風習があります。給食では、2月3日に、大豆を使った「まめまめ汁」や、いわしのかば焼きをごはんの上のせていただく「かばやきごはん」が登場します。

2月の給食目標：心と体の健康を考えて食べよう

「この食べ物を食べたらやせる！」「この食べ物で肌がきれいになる！」など、食に関する情報は、テレビやネット上にあふれています。でも、それは本当に正しい情報でしょうか？

情報の根拠をしっかりと見極めて、自分の健康を守れる人になりましょう。

薬やサプリメントばかりに頼らず、様々な食材をバランスよく食べ、運動することが、心と体の健康を保つための基本です。

【問い合わせ】八潮学園 栄養士 八代 美弥子
電話 03-3799-1641
FAX 03-3799-1643