

# ランチタイム

令和4年度  
石橋北小学校 3月  
給食だより

冬の寒さも和らぎ、少しずつ暖かくなってきました。

今年度の給食も残り1か月となりました。みなさんは、マナーを守ったり、健康について考えたりしながら食事をすることができましたか？

おうちの人と一緒に、1年間の自分の食生活について振り返ってみましょう。

## よくかむことは、消化の始まり

栄養バランスのよい食事をするのは大切です。それに合わせ、食べ方でも大切なことがあります。それは、よくかむことです。

よくかんで食べることは、さまざまなよい効果をもたらします。

その一つに「消化を助けること」があります。しっかりかむことで、食べ物が細かく砕かれて唾液と混ぜ合います。唾液の中には、でんぷんを糖にかえる消化酵素が含まれていて、消化を助けます。また、細かくなった食べ物は、胃腸で消化がすすみ、栄養素が体に吸収されやすくなります。



## 6年生のみなさんへ

もうすぐ卒業です。北小で友だちや先生と食べる給食もあとわずかとなりました。小学校最後の給食の日は、「卒業祝い給食」となります。楽しみにしてください。

食べることは、健康に生きるため、成長するために大切なことです。これからも食べることを大切にして、すてきな中学校生活を送ってください。

卒業祝い給食 3月16日(木)

赤飯、鶏肉のからあげ、うどのきんぴら、  
なるとのすまし汁、お祝いいちごゼリー、牛乳

たの  
お楽しみに!

今月の目標

一年間の反省をしよう



## ★食育コーナー★

### 2年食育授業「めざせ おはしマスター」

栄養教諭の大島先生と一しょに、はしを正しく使って食事をするのが大切なマナーであることを学び、はしが正しく持てるよう教えていただきました。

はしの正しい持ち方の練習では、はしを鉛筆持ちして、上だけ動かす練習をしました。中指と人差し指を曲げ、親指は曲げずに動かします。3本の指で「1(いち)」の字を書いて練習です。その後、下のはしをすつと親指の根元に通してはさみました。上のはしだけ動かすと、はしのはしは×(ばってん)にならず、先がカチカチ合わさりました。



今年度最後のしもつけいっぱいdayは、15日です。栃木県産や下野市産の野菜、果物、かんぴょうが出ます。