



きゅうしょくだより

令和7年1月31日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養教諭 馬場 みき

あっという間に、2025年の1か月が過ぎていきました。1月の給食では、1月28日にセルフおにぎりを初めて給食で出してみました。コンビニエンスストアや、スーパーマーケットの惣菜コーナーで見かける美しい三角の機械で握られたおにぎりとは一味も二味も違った、個性的で素敵なおにぎりがたくさんできていました。ご家庭で一緒に作るのには覚悟が必要かもしれませんが、児童が楽しそうにおにぎりを食べる姿にこちらも笑顔になりました。休日の朝ごはんに好きな具を用意して「おにぎりパーティー」はいかがでしょう？



げんき からだ 元気な体をつくろう

みなさんの体は、みなさんが口から食べたものでできています。一番の理想は、好き嫌いなく何でも食べること、1日3食、食事をとることです。

もちろん、それだけではなく早寝早起きなどの生活習慣も大切です。元気な体をつくるためになにが必要か考えてみてください。

まめ わざわ お せつ ぶん 豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前の日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



©少年写真新聞社2025

2月25日ブックメニュー

- ・牛乳
- ・メキシカンピラフ
- ・こんにゃくサラダ
- ・パーティーのドーナッツ

ふしぎなはこ 作/イザベッラ・パリア

絵/パオロ・プロイエッティ 訳/おがわひとみ

森の真ん中に置かれたひとつの箱。

中にはなにが入っているようですが、なに

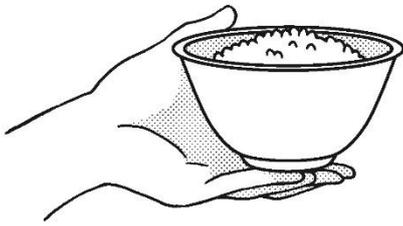
かはわかりません。優しい動物たちの、

イタリアの絵本です。



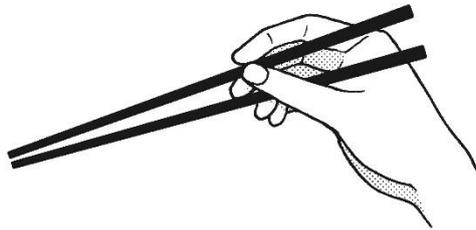
食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶碗



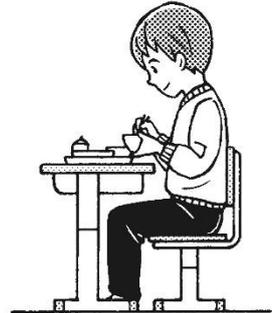
親指は茶碗のへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。

はし



上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

姿勢



背筋を伸ばし、体と机との間はこぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。

©少年写真新聞社2024

～自分の「はし」の持ち方を、見てみよう～

なぜ箸を正しく持たなければいけないか考えたことはありますか？箸を持てた方が美しく食べることができ、一緒に食べている人からも「素敵だな」と思われるからです。でも、そんなこと自分には必要ないと感じている人もいます。「正しく箸を持つ」ことは、日本の伝統を守っていくことでもあります。和食に欠かすことのできない伝統的な食具である「箸」をこれからも皆さんの手で守っていきたいです。



避けよう！ きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。



©少年写真新聞社2025