

きゅうしょくだより 1月

越前市味真野小学校

あけましておめでとうございます。どのようなお正月を過ごしましたか？お正月はおせち料理や雑煮など、おいしい行事がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりしている人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団から出たくない季節ですが、早寝・早起きを心掛け、しっかり朝ご飯を食べて、元気に登校しましょう。

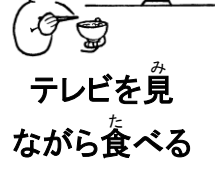
「ながら食べ」をするのはやめましょう

何かをしながら食事をするを「ながら食べ」と言います。「ながら食べ」をすると、食べることに集中できず、だらだらと長い時間食べ続けたり、おいしい味を楽しめなかったりします。「ながら食べ」には、どのようなものがあるのでしょうか。

ゲームをしながら食べる



テレビを見ながら食べる



本やマンガを読みながら食べる



携帯電話やスマホをしながら食べる

「ながら食べ」をやめて、楽しくお話をしながら食べようね。



ちょっと待って！それはマナー違反！

こんな人はいませんか？その行動はマナー違反です！人と楽しく食事をするためには、マナーを守って食事しなければいけません。マナーとは、みんなが気持ちよく食べるために大切なものです。マナーを守って食事をしましょう。



食事中にふさわく話をする



食事中に勝手に席をたつ



ふざけながら食べる

早食い競争をする



おと食器の音をたてる



口に食べ物を入れたまま話す



「七草」について知っていますか？

1月7日の朝に、春の七草を入れたおかゆ「七草がゆ」を食べて、一年の健康を祈る風習があります。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(蕪)、すずしろ(大根)のことです。これを包丁などで細かくたたき、おかゆに入れます。



しょくいチャレンジ!!

丸ごとクイズ!

- ①皮も じくも 実も 全部食べられる いもは なんでしょう？
- ②頭からしっぽまで 丸ごと食べられる さかなは なんでしょう？
- ③みそやきなこ なつとうなどで 丸ごと食べられる 豆は なんでしょう？
- ④葉っぱも 根も 丸ごと食べられる 野菜は なんでしょう？

食べものは どこも 捨てずに、丸ごと食べると 体にいいよ



いづか さげん

2024年1月7日 越前市味真野小学校 発行