11月 給食だより

春日市学校栄養士会
春日市立春日小学校
令和8年 10 月 30 日

はしの持ち方

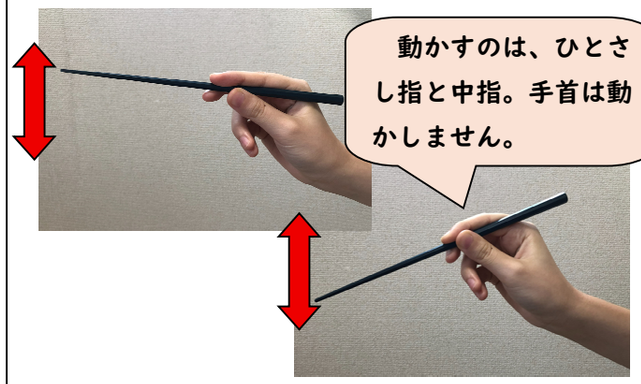
11 月 11 日は
「はしの日」

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

① 正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本持つ。



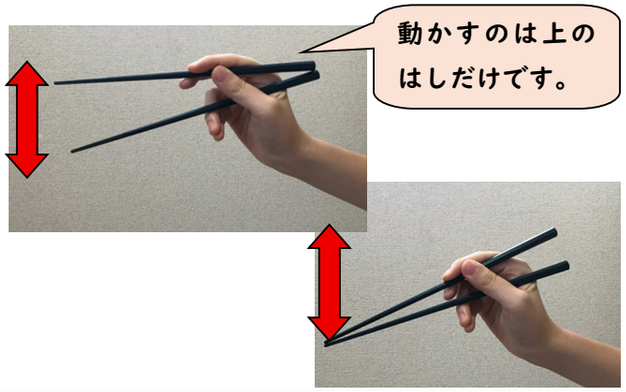
② はしを「1の字」を書くように縦に動かす。



③ もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④ 上のはしだけ動かすように練習する。



～子どもが正しいはしの持ち方ができるようになるためのポイント～

すぐにはできるようになりません。あせらず、食事のたびに1回だけ「はしの持ち方、気を付けてね」とやさしく声をかけます。そうすると、いつの間にか正しく持てるようになりますよ。正しく持てた時は、たくさんほめてください。

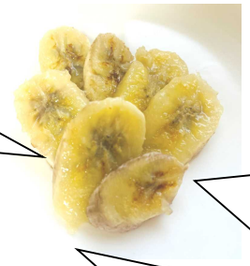


かんたん！朝ごはんレシピ

今月のテーマ食材は… バナナ

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

バナナについて



おなかにやさしい
消化がいいのでおなかにやさしく、腹持ちもよいです。

エネルギーのもと
バナナには果糖やブドウ糖が含まれていて、朝ごはんに食べることで、脳や体を動かすエネルギーをとることができます。



手軽
皮をむくだけで簡単に食べられるので、朝のいそがしい時間にもぴったりです。

～寒い日におすすめ☆ホットバナナ～

バナナの皮をむき、輪切りにします。電子レンジ 600W で 30 秒～40 秒加熱(またはフライパンで加熱)します。バナナを加熱することで、糖度がアップしますよ。　参考▲バナナ大学ウェブサイト https://www.banana.co.jp/

食育ひろば（学童・思春期）
二次元コード

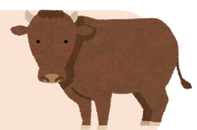
朝ごはんのゆとりは、前日の準備から

朝ごはんを食べない理由として最も多いのは、「食べる時間がないから」でした（令和7年度実施春日市6年生対象食生活アンケートより）。

おなか、からだ、あたまのスイッチをオンにして、1日を元気に過ごすために、朝ごはんを食べるゆとりがもてるといいですね。



17 日のメニュー **博多和牛のサイコロステーキ**



福岡県の食育推進事業で提供していただいた 博多和牛を使用します。

福岡県産農畜産物のおいしさや魅力、生産者の方々の努力について学び、感謝の気持ちを育む機会としたいと考えています。