

2月号 きゅうしょくだより

令和7年 2月
新座市立西堀小学校



もうすぐ「立春」です。暦の上では、春が近づいてきましたが、気温が寒い日が続き風邪等の流行もまだまだ心配です。ちょっとした油断で体調を崩さないように、「うがい・手洗い・栄養バランスの整った食事」を心がけ、元気に過ごしましょう。



ふれあい給食のお知らせ

西堀小学校では、学校応援団のみなさんへの日頃の感謝の気持ちを込め、クラスに招いて、一緒に給食を食べる《ふれあい給食》を実施しています。

多くの学校教育の活動に携わっていただき、ありがとうございました。

2月21日(金)・25日(火)・26日(水)・27日(木)・28日(金)の5日間に実施します。せっかくの機会ですので是非、たくさんのご参加をお待ちしています。



お悩み相談①

おはしの持ち方の確認

あら、おはしのもちかたがおかしいよ！

このほうがもちやすいもん

ただしくもったほうが、ものが **つかみやすい** のよ

おはしの よくない もちかた

- ✗ にぎる。
- ✗ えんぴつもち。
- ✗ おはしが バツになる。

ただしいおはしのもちかた

おはしの まんなかよりうえをもつ。

おはしの あいだに なかゆびを すこしいれる。

したの おはしは ぐすりゆびのうえに のせる。

そうそう。そうやって、おはしを うごかしてごらん

むずかしいよ

がんばって！

おはしの うごかしかた

- ① なかゆびを あげて、うえの おはしだけを うごかす。
- ② ひとさしゆびを さけて、はさむ。

おはしの つかいかたいろいろ

まぜる

はさむ

きる

やってみよう

おはしで まめを つかんで、となりの おさらにもう一つやってみよう。じょうずに おはしをつかえるようになるよ。

くむ

★2月3日(月) 節分(立春)こんだて★

(いわしの甘辛ご飯・みそまめ・すまし汁・お豆のケーキ・牛乳)

今年の節分は2月2日です。節分の翌日は「立春」と呼ばれ、昔は1年の始まりとされています。新たな1年が、福に満ちた年になるよう願いを込め、節分の日には「魔物」を表す鬼に豆を投げることや、鬼が嫌いないわしを玄関口に飾り、食べることで魔除けの効果があると言われてきました。給食でも、大豆を使った【みそまめ】や、【いわしの甘辛ご飯】、【お豆のケーキ】を作ります。楽しみにしてください。

★2月4日(火)～2月20(木)招待給食★

1月の給食便りでもお知らせしましたが、お客様として学校でお世話になっている先生をクラスに招き、一緒に給食をいただきます。楽しい食事時間を過ごせるように、マナーに気を付けましょう。特別にそのクラスには、デザートやジュースも付きます。

2月14日(金) バレンタインこんだて★

(チョコツイストパン・コールスローサラダ・米粉のシチュー・牛乳)

バレンタイン献立では、チョコツイストパンを給食室で作ります。ツイストパンに一つ一つチョコレートをコーティングして作ります。その日は、朝から給食室からのチョコレートの甘い香りが学校中に漂うかもしれません。授業に集中して頑張ってくださいね。

★2月27日(木) 日本の味めぐりこんだて(山梨県)★

(野菜たっぷりほうとう・手作り信玄餅・ごまみそあえ・牛乳)

今回は山梨県の郷土料理の【ほうとう】を給食で作ります。ほうとうは、平たくのぼした太麺が特徴です。具には、かぼちゃやにんじん、はくさい、エリンギなど彩りも良い野菜と一緒に食べることで体も温まり、栄養満点です。また、山梨県はお土産品の信玄餅も有名です。給食室で手作りの信玄餅を再現したいと思います。黒蜜ときな粉をお餅によく絡ませて食べて下さい。

お悩み相談②

食べるのに時間がかかるとき

- 乳歯が抜けていて食べにくい
- 歯や口内や消化器官に痛みや違和感がある
- お箸などの食器がうまく使えない
- 感覚過敏などがあり受け付けられないものが多い
- 周りの環境が気になり食事に集中できない
- 他の事へのストレスが大きく食が進まない
- 食べることに必要な口腔機能の未獲得
- 食べなければいけないプレッシャーを強く感じている



早い子は年中さんから前歯が抜け始めますし、グラグラの歯があると上手に噛めないことも。



箸を使うことが推奨されているが、上手く使いこなせないなどの理由で、食が進まないケースも。



量が多いことや、どうしても苦手で食べられないのに、「全部食べなければいけない」ことを考えすぎて、箸が止まることも。

食事に時間がかかってしまう理由が上記にあてはまらない場合は、単純に、口が小さい、咀嚼に時間がかかるなどの個人差から、食べるのが人よりも遅くなる場合があります。ながら食べをやめる、食べることに集中する、みんなより先に食べさせる、食事の終わりの時間を決めさせるなど、工夫しながら試してみましょう。