

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事をする事で、人とのつながりを深めたり、心が和んだりします。家族や友だちと楽しく食事をするためにはどんな工夫ができるのか、一人一人が考えてみましょう。



## 目指せ！！

### 食事マナーの達人

食事のマナーとは、一緒に食べる人への思いやりの気持ちを表すものです。一緒に食べる人にいやな気持ちをさせないためにも、正しいマナーを身につけていきましょう。

**正しい姿勢で食べる。**  
いすに深く座り、背筋を伸ばして足を床に付けて食べます。

**あいさつをする。**  
食事に関わってくれた人や食べ物への感謝の気持ちをこめてあいさつをします。

**はしを正しく使う。**  
はしは「はさむ」「切る」など様々な使い方ができる万能な道具です。正しく使いこなしましょう。

**茶わんを正しく持って食べる。**  
茶わんを正しく持って食べると、こぼさずきれいに食べられます。

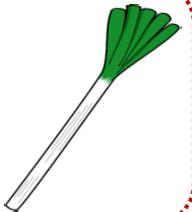
**マナー違反に注意！**  
一緒に食べる人に不快な思いをさせてしまうはしの使い方を、「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

# 茨城をたべよう！



茨城県は野菜、肉、魚と、おいしい食の宝庫です。これは全国に誇るべき魅力の一つです。地元でとれた食材を味わってみましょう。今月は「ねぎ」についてです。

茨城県は全国トップクラスのねぎの産地です。茨城産では長ねぎが主に栽培されています。化学肥料を減らして栽培し、十分な土寄せによって白い部分が長くて柔らかい、歯ざわりのよいねぎになるそうです。今月の給食では、高萩市でとれた長ねぎを使用しています。



## リレー通信 東小学校からです

12月に東小学校の1年生が「おはしめいじんになろう」という学習をしました。授業の様子と児童の感想をご紹介します。

- 1年 かじろ りゅうまさん**  
さいしょはへんなもちかただったけど、れんしゅうしてちょっと嬉しいもちかたができました。
- 1年 くらさわ ゆりかさん**  
わたしは、おはしのもちかたをもっとじょうずになりたいです。きゅうしょくをたべるとき、これからきもちよくつかいたいです。
- 1年 たかはら ゆうなさん**  
さいしょはもちかたがへんだったけど、じょうずになったから、これからもいろいろなたべものにチャレンジしたいです。



おはしゲームではしの使い方を実践している様子

## お知らせ ≪2月分給食使用予定食材産地≫

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
きゅうり ごぼう チンゲン菜 ほうれん草 小松菜 水菜	茨城県	大根 白菜 長ねぎ にんじん	高萩市	えのき	新潟県 長野県	白身魚 (ホキ)	ニュージーランド
		キャベツ	茨城県 千葉県	じゃがいも 玉ねぎ	北海道	かます	ニュージーランド
		もやし	栃木県	ぶた肉	茨城県	さんま	北海道 青森県

## ≪1月分食材放射性物質検査結果≫

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食一食分の放射性物質検査を実施しています。検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧ください。