

# 11月 給食だより



令和4年11月10日発行  
加須市立礼羽小学校

2013（平成25）年、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。「はし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。日本の食文化として子どもたちに伝えていきたいことですね。11月24日は「和食の日」です。この機会に和食の配膳を含めた基本的マナーや日本の食文化について考えてみませんか？

## ごはんはどっち？



しよっきただ  
食器が正しくおけているか、  
かくにん  
確認しましょう。

## 10月20日(1年1組) 10月21日(1年2組)

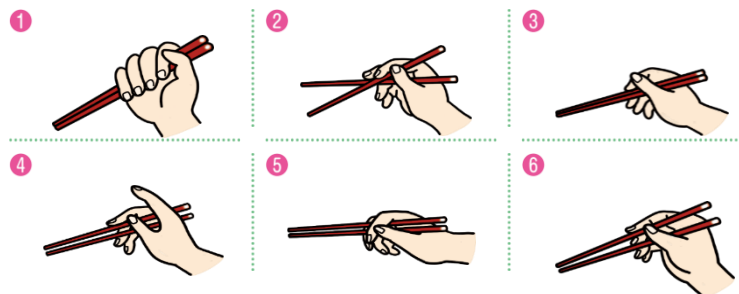
「おはしめいじんになろう」の授業を行いました。

正しい箸の持ち方で食べると、お椀についたごはん粒もじょうずにつまめることを学習し、スポンジや豆、おはしカードなどを使って練習しました。

1年生でじょうずに箸を持てている子は、実はほとんどいません。一般的に正しく持てるようになるのは15歳以降というデータもあります。だからと言って放っておいて、自然に任せてもきちんと持てるようにはなりません。

ゆっくりでいいので家でもたくさん練習してくださいね。  
高学年できちんと箸を持てない人も練習すれば、まだ上手になりますよ。

### あなたほどの持ち方？



正しいのは⑥

和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが上品な食べ方になります。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものもつまむことができる⑥の持ち方は、その意味でとても理にかなった持ち方です。

### 鉛筆の持ち方 (Aが正しい)



上のはしと鉛筆の持ち方は、似ていますね。箸と鉛筆の持ち方の大きな違いは、親指の関節の曲げ方です。箸では親指はほとんど曲げませんが、鉛筆では大きく曲げて持ちます。

## 「みんなの朝ごはんキャンペーン4」が始まるよ！

前回のアンケートで朝ごはんを食べている人は98.1%で、どの学年も同じくほとんどの子供が朝ごはんを食べていました。しかし、ごはんやパンしか食べず、おかずは食べていないという子供が30.9%。あるクラスでは半分の子供達がパンかごはんしか食べていないことがわかりました。

体を気づかい、ヨーグルトや乳飲料を積極的に取っている家庭も多く、栄養バランスが悪くてもそれを食べている(飲んでいる)から安心と思っているのでは？心配になる組合せもありました。

肉や魚、卵などのおかず、野菜のおかずなどもバランス良く食べて、ヨーグルトや乳飲料は「プラス1」として考えましょう。

## 朝ごはんの効果



食べ物には、それぞれの役割があります。これだけ食べていれば大丈夫という食品はないのです。

「みんなの朝ごはんキャンペーン4」は、体がよるこぶバランスの良い朝ごはんがテーマです。

魚、肉、卵のおかずと野菜のおかずを意識して考えてください。それぞれ別のお皿でなく、1つのお皿にきれいに盛り付けてもかまいませんよ。

## 前回の保護者アンケートの質問にお答えします。

- ・納豆が好きなので1日のうちにいつ食べたら良いか教えてください。
  - 発酵食品の良さなど、最近は見直されていますね。納豆は、いつ食べた方が良いというものは特にありません。朝でも、夜でもいいですが、同じものばかり食べるのは体に良くないですから工夫して食べてください。
- ・しっかり毎日食べると食べないことのメリット、デメリットを教えてください。
  - 朝食は、1日のスタートさせるための大切な食事です。夜寝ている間にも呼吸をしていますし、心臓も動いています。夕飯で摂った栄養はほぼ使い切っているため、朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと、体温が上がらず、かぜなど引きやすくなったり、脳が目覚めず午前中ボーっと過ごすことになったりします。朝ごはんを食べている子供は、成績や運動能力も上位の傾向があるとされています。