

令和3年11月
甲斐市立竜王西小学校



食べ物を大切にしよう

みなさんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

新米の季節です

店頭で並んでいるお米に、「新米」の表示*が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。
*「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

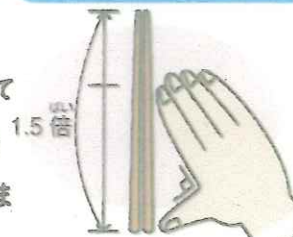
お米からできるもの



目指せ「はし名人」

はしを上手に使えますか？
食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

はしの持ち方

- ①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
 - ②数字の「1」を書くように、上下に動かす。
 - ③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。
- はしの動かし方を練習しよう！
- 下のはしは動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう

まぜる	はさむ	つまむ	くるむ	きる
まとめる	すくう	はこぶ	ほぐす	はがす

×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方

たてばし	わたしばし	さしばし	よせばし	なみだばし
まよいばし	もちばし	ひろいばし	ねぶりばし	たたきばし