

給食だより

令和4年11月 羽黒小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

ただ も かた た
正しいはしの持ち方で食べよう

わしよく しょくじきほう はじ お い つか かた
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」など様々な使い方があるので、正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズになります。

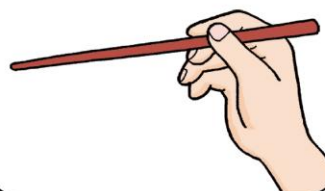


やってみよう!

基本のはしの持ち方

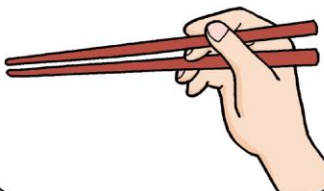


1



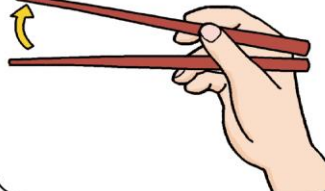
うえ はしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



した はしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3

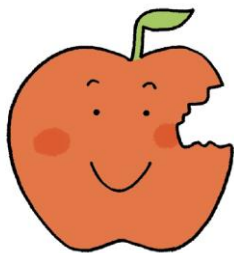


親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

11月8日はいい歯の日

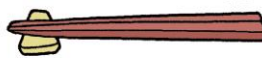
よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



●給食室のいちにち おおつか な お イシヤマアズサ:絵 株式会社少年写真新聞社:発行所

給食のできるまでを絵本でわかりやすく紹介しています。羽黒小学校も8人で力を合わせて作っています。普段はみることができない給食室の様子を絵本でのぞいてみませんか？

図書館に新しく仲間入りしたのでぜひ読んでみてください♪今月は、ブックコラボ給食もあります★