



# 食育だより

～11月号～

家庭数配付

令和4年11月8日(火)  
真砂小学校 給食部

●こんげつのめあて●  
しょくじのあいさつを きちんとしてよう



## おはしを上手に使えるようになろう!

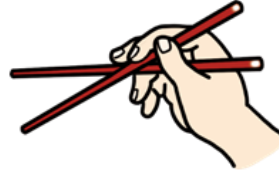
あなたのはしの持ち方はどれですか？ 下の絵の中であてはまるものに○をつけてみましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。

### あなたはどの持ち方？

1



2



3



4



5



6



正しいのは⑥です。

はしの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のが⑥の持ち方です。ごはんのお茶わんについたごはん粒を①～⑤の持ち方では上手につまめません。すると、どうしてもお茶わんのへりからこそげ取るような食べ方になり、のりのようなったごはんがベッタリついてしまいます。(こうなると、洗い落とすのも一苦労ですね。)

⑥の持ち方ができると、ごはん粒をつまんで口に運べるので、食べた後のごはん茶わんはともきれいです。

#### 《保護者の皆様へ》

日頃から給食費納入にご協力いただきありがとうございます。給食費の現状についてお知らせいたします。

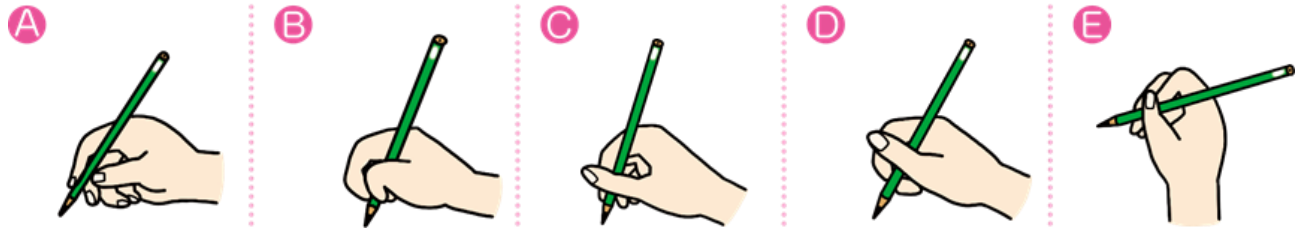
昨今の燃料費や飼料・肥料代の高騰により、様々な食品の価格が値上げされていますが、給食の食材料についても同様です。

今年度は飲用牛乳も、年度途中での値上げについて新潟市教育委員会から通知がありました。(10月31日まで 60円(税込み) ⇒ 11月1日から 62円(税込み))

現時点では、牛乳代金の値上げ分については食材費で調整しております。今後については不透明ですが、必要に応じてお知らせしていきます。

# おはしと鉛筆の持ち方の関係とは？

# 鉛筆の持ち方



A～Eのうち、正しいえんぴつの持ち方はどれでしょう？

正しいのはAです。

はしとえんぴつ、特に2本のはしのうち、上のはしの持ち方は、えんぴつの正しい持ち方と似ています。

ある研究論文（※1）によると、はしの持ち方とえんぴつの持ち方で大きく違うところは、「親指の曲げ方」なのだそうです。持ち方は似ているけれどちょっと違うので、はしの持ち方も練習が必要なのだそうです。

また、正しいはしの持ち方をしている人は、手の動きに無駄がなく、姿勢がよく、美しく食べているそうです。（※1 立屋敷かおる、他「小中学生における箸の持ち方と鉛筆の持ち方の関係」日本調理科学学会誌Vol38, No4, 355～361(2005)）



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。日本の食文化を習得して、未来へ伝えていきたいですね。

# 骨の、骨の、骨の話を受け～



骨の丈夫さを示す骨量（骨全体に含まれるカルシウムなどの量）は、小中高校の時期にどんどん増えます。でも、大人になると骨量を増やすことはなかなかできなくなってしまいます。

## 丈夫な骨づくり3カ条

### その1

カルシウムをしっかりとろう！



カルシウムを多く含む食べ物をとりましょう。とくに牛乳・乳製品はカルシウム吸収率が高く、食事のおやつに利用しましょう。

### その2

よく体を動かし、十分な睡眠を！



運動すると骨が刺激され、丈夫な骨になります。また骨の成長に欠かせないホルモンは寝ている間によく分泌されます。

### その3

朝・昼・夕の3食のごはんを毎日しっかり食べよう！



子どものときに食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはいけません。骨をつくるために欠かせない栄養素が十分にとれなくなります。