



1月食育たより

令和2年 1月号

鯉ヶ沢町立学校給食センター



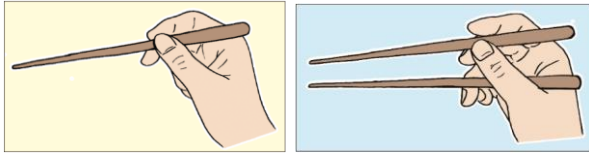
いよいよ1年のしめくりとなる3学期が始まりました。
手洗いやうがい徹底、栄養バランスのよい食事を心がけて、風邪の予防に努めましょう。
さあ、元気にスタートです。

“あること”ができると素敵に変身!

正しいはしの持ち方

さて、「あること」とは 为什么呢?

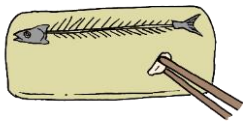
それは、「はしの持ち方」です。はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。



～はしの持ち方、気にしていますか～

①上のはしは、えんぴつのように持つ。 ②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに食べられる!



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのように、細かい骨を除いたり、身を上手にさいて分けられたりできます。食べ方がとてもきれいになります。

お茶わんもピカピカ!



はしを正しく持つと、茶わんについたご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんがきれいになり、心もピカピカになります。

すてきな大人になれそう!

はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからも「素敵な人だな」と思われることでしょう。人生でもきっとよいチャンスがたくさんめぐってきて……。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。



みかんの皮むき

みかんの皮を、みなさんはどこからむきますか? へた側? それともおしり?

みかんの皮をきれいにむくには、へたの方からむくと、白いすじもきれいに取れます。おしりの方は、指先が入りやすいのでむきやすい気がしますが、白いすじが多く残ってしまうのです。ところが……。白いすじやみかんの袋には、食物繊維が多くふくまれています。栄養のことを考えると、白いすじを少し残して袋ごと食べる方がいいみたいですね。見た目がきれいな方がいいのか、栄養たっぷりの方が……。

あなたは、どちらの方法で皮をむきたくなったかな?



1月24日～30日 全国学校給食週間

学校給食の歴史は、明治22年、山形県の私立小学校で、お弁当を持ってくることのできない児童に、おにぎりや漬物を出したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、「全国学校給食週間」です。あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をする事ができるようになってほしいと願っています。

感謝して食べよう

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方が関わっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

● お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

● 給食をつくる人



献立を考える栄養教諭(学校栄養職員)の先生や、給食をつくる調理員さん。

● 準備をする人



給食当番さん