

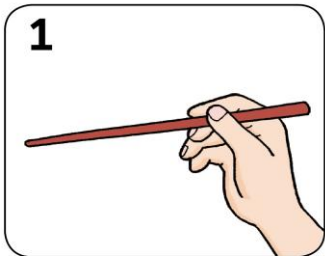
# 5月給食だより

練馬区立光が丘第八小学校  
校長 窪田 尚子  
学校栄養士 小山 里穂

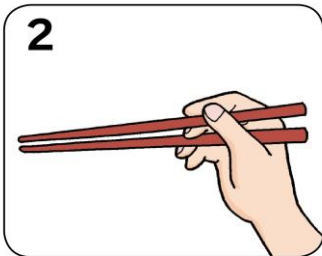
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできます。



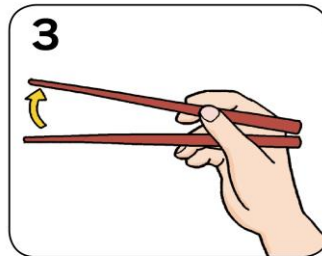
## 基本のはしの持ち方



上のはしは、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。



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



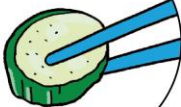
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



## いろいろな使い方ができる はし



はさむ



くるむ



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

## \*\*\*\*\* こんな姿勢はやめましょう \*\*\*\*\*

普段の食事時の姿勢を、振り返ってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている



ひじをついている



横向きに座っている

## \*\*\*\*\*

～5月の献立より～

5/1(金)…2日の八十八夜にちなみ、抹茶ムースを作ります。

5/7(木)…5日の端午の節句をお祝いして、中華おこわ、ビーフンスープ、白玉団子あんこのせを作ります。白玉団子はよく噛んで食べましょう。

5/29(金)…練馬産キャベツ一斉給食の日です。ホイコーロー丼に練馬産のキャベツをたっぷり使います。



## ●5月の産地情報●

米…青森、宮城 人参…徳島 玉ねぎ…北海道、練馬 ねぎ…千葉  
小松菜…東京、埼玉 もやし…栃木 じゃがいも…鹿児島 大根…千葉  
キャベツ…愛知 白菜…茨城 きゅうり…千葉 えのきたけ…長野  
しめじ…長野 鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 鮭…北海道 サバ…ノルウェー  
銀サワラ…ニュージーランド ししゃも…ノルウェー いか…パルー

～牛乳の産地のお知らせ～

5月予定：東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、福島、北海道