

食育だより 11 月



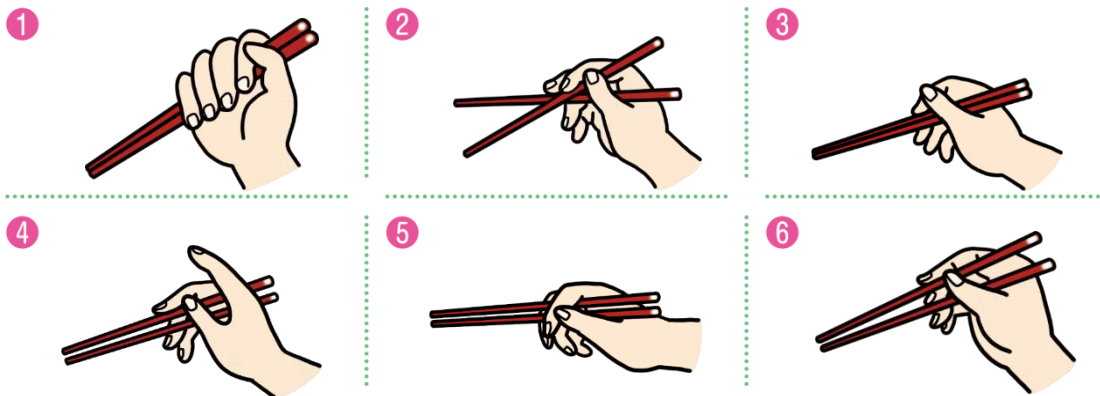
練馬区立豊玉第二中学校

秋も深まり朝晩の冷え込みなど、これからは1日の気温の変化が大きくなってきます。下着などで体温の調整をすることも大切です。また、食事の前や外から帰ったときは、手洗いやうがいを忘れずに行いましょう。1日3回の食事バランスよく、しっかり食べて元気に過ごしましょう。11月9日(水)はキャベツの一斉給食があります。今年も、無償で頂けることになりました。感謝していただきましょう。

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?



正しいのは⑥です。

和食は先が細くなった「はし」だけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが

上品な食べ方になります。はし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⑥の持ち方は、その意味でとても理にかなった持ち方です。

ご飯を食べる場面を考えてみましょう。椀についてご飯粒を①～⑤の持ち方では上手につまめません。すると、どうしてもご飯を椀のへりからこそげとるような食べ方になり、のりようになったご飯がべったりつきます。でも⑥の持ち方ができると粒をつまんで口に運べるので、食べた後のご飯茶わんはとてもきれいです。後片付けもその分楽になり、洗う水も節約できます。自分の「はし」の持ち方を振り返ってみましょう。

