

食育だより



島原市立学校給食共同調理場
令和3年7月12日(月)

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節が続いています。調理場も大きな釜に火をつけると室内の温度は30℃を超えますが、声をかけあって安全でおいしい給食づくりに励んでいます。

さて6月より栄養教諭が給食時間に指導にまわっています。給食時間の準備からかたづけの様子までみせていただき、5分程度の話をした後、個別に声をかけています。学年によって姿勢、食器の持ち方、はしの持ち方をチェックしています。和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。ご家庭でお箸名人がだれか話題にしてみませんか？

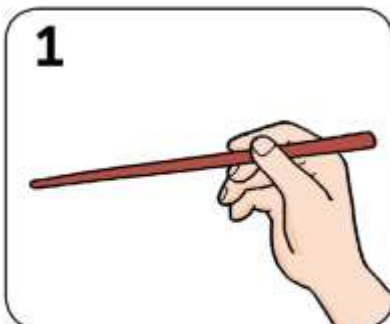


いろいろな 使い方ができる はし

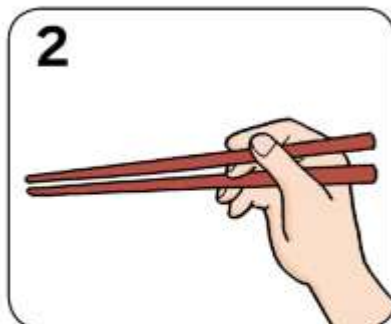


はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

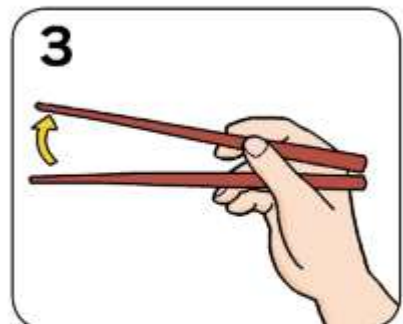
基本のはしの持ち方



1
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よう。

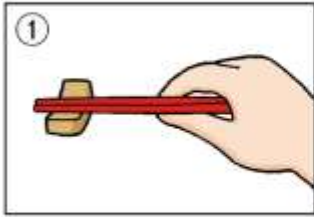


2
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

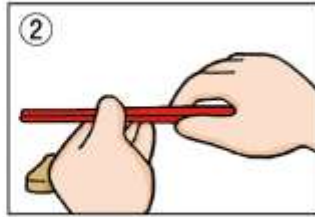


3
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

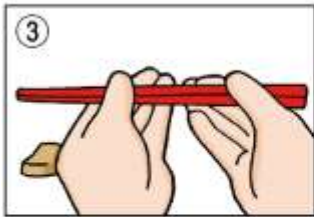
はしの取り上げ方



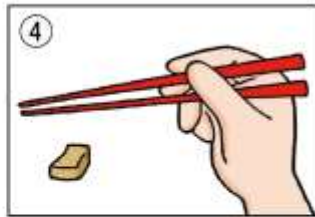
① はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。



② はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。

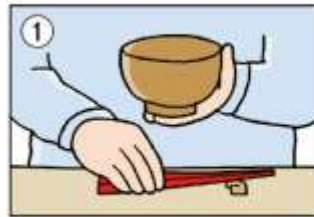


③ 右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。

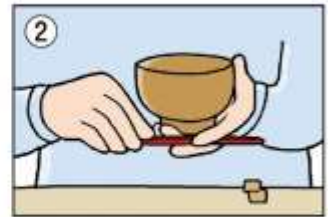


④ 左手を外してから、料理をいただきます。

器とはしの取り上げ方



① 器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。



② 器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。



③ 右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。



④ はしを、左手から外します。

Q. 手の動きと脳の働きは関係があるの？

A. 「手は外部の脳である」とドイツの哲学者カントがいったとされるほど、手と脳は密接な関係にあります。手を使うことは手の器用さを増すだけではなく、脳の発達も促すことが科学的にわかってきました。毎日の食事で、はしを使いこなしましょう。



作ってみよう！

コールスローサラダ

子どもから「レシピを知りたい」との声をいただきました♪

★材料（1人分）

キャベツ（せん切り）…2枚

とうもろこし…6g

りんご（すりおろす）…1g

酢…小さじ1/2

油…小さじ1/3

さとう…1g

塩…少々

こしょう…少々

★作り方

①キャベツ、とうもろこしはさっとゆでて冷ます。

②調味料を混ぜ合わせて①と和えてできあがり。

