

給食だより



新学期が始まって1ヵ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。



朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳やからだがつっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。

生活リズムをととのえるためにも、朝ごはんの必要性を考えてみましょう。

●朝ごはんを食べないと…… 脳が栄養失調になる!

脳は体重の2パーセントの重さしかありませんが、からだに必要な全エネルギーの20パーセントも使っています。

からだはエネルギーを脂肪としてたくわえています。脳はエネルギー源となるブドウ糖をたくわえることはほとんどできません。

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間集中力が下がり学習の効率が下がってしまいます。



◆正しい配膳ができていますか？

和食の正しい配膳の位置について図を見ながら考えてみましょう。

まず、ご飯は左、汁物は右手前側に置きます。はしはその手前にはし先を左側にして置きます。おかずはご飯や汁物の奥に置きます。おかずの数が違っていても基本は同じです。大皿に主菜と副菜を盛り合わせてある場合には、主菜が手前、副菜が奥になるようにします。魚は一尾丸ごとなら頭は左向きで腹は手前に、切り身の場合には皮が奥になるように配膳します。果物は左奥、飲み物は右側に置きます。

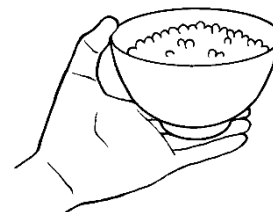
この配膳の形は、長い日本料理の歴史の中から生まれたものです。この置き方を覚えると、スムーズに食事をすることができます。



◆茶碗・はしを正しく持とう

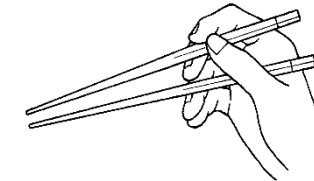
はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

茶碗の正しい持ち方



- ①親指以外の4本の指をそろえて伸ばす。
- ②指の腹にごはん茶碗の糸底をのせます。
- ③親指は、ごはん茶碗のへりにかけます。

はしの正しい持ち方



- ①上のはしは、鉛筆を持つように持つ。
- ②下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持つ。

◆給食前にはきちんと手を洗いましょう

給食を食べるときには、パンや果物のように直接、手で触って食べるものがあります。汚れや細菌を口に運ばないように、きちんと手洗いをしましょう。

