

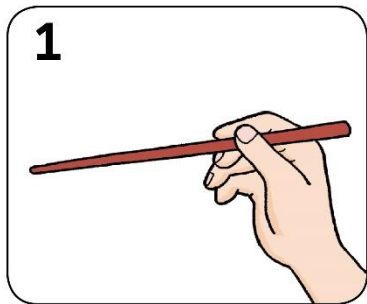
きゅうしょくたより

令和6年5月
流山市立八木北小学校

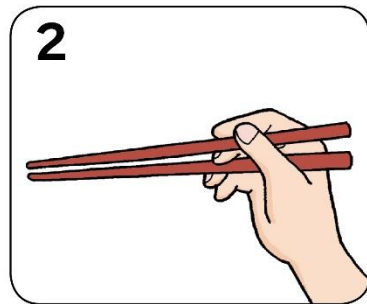


子どもたちは、正しいはしの使い方をしているおとなが身近に
いると、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。
家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合っ
てみてはいかがでしょうか。

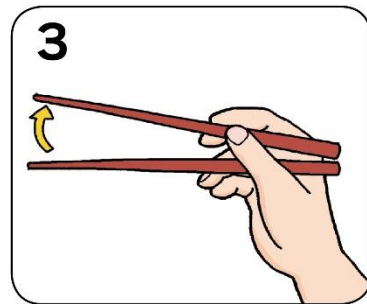
基本のはしの持ち方



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。

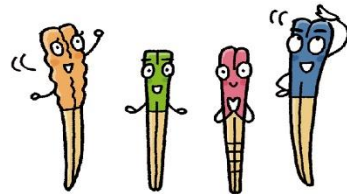


2
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



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。

はしの長さチェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましよう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

「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よう。



給食で取り組む「SDGs」

5月30日は「ごみゼロの日」!

「地産地消の推進」

千葉県産や流山産の米や野菜を多く取り入れ、昼の放送やホームページなどで紹介しています。



「和食文化、郷土料理の継承」

和食や行事食、郷土料理を献立に取り入れ、和食文化の良さを伝えています。



「食品ロス削減の推進」

安全でおいしい給食の提供と、食事の重要性を理解し、食べ物や生産者、作ってくれた人への感謝の気持ちを持つことで、残渣を減らします。



「牛乳パックのリサイクル」

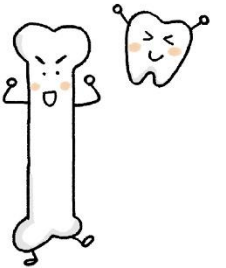
飲み終わった牛乳パックは各自開いて洗い、リサイクルしています。



成長期に大切なカルシウム!



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切です。それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましよう。



今月の献立より

「じゃことひじきのピラフ」 ~成長期に大切なカルシウムがたっぷり~

(材料)1人分 ごはん1杯 ベーコン10g にんじん5g 玉ねぎ15g ちりめんじゃこ5g ひじき(乾燥)0.8g ピーマン5g サラダ油1g コンソメ0.3g しょうゆ1g 塩0.3g こしょう0.02g

(作り方)①ベーコン、にんじん、玉ねぎ、ピーマンは、みじん切りにする。ひじきは、水で戻す。ちりめんじゃこは、トースターで焼くか、フライパンで炒る。
②フライパンにサラダ油を入れ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、ひじきを炒める。ピーマン、調味料を入れる。
③ごはん、②とちりめんじゃこを混ぜて出来上がり!

※ちりめんじゃこ、ひじきには、カルシウムが多く含まれています。

