

# きゅうしょくたより



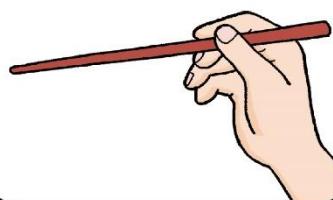
令和7年5月  
流山市立八木北小学校

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き、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。

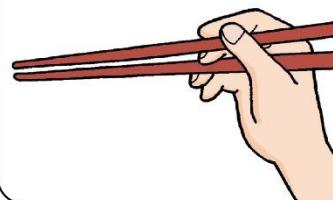
## 基本のはしの持ち方

1



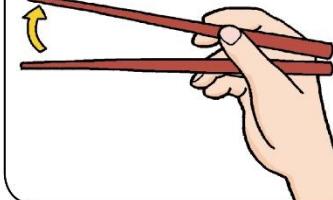
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



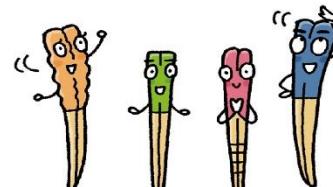
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

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ょう。

## 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ょう。

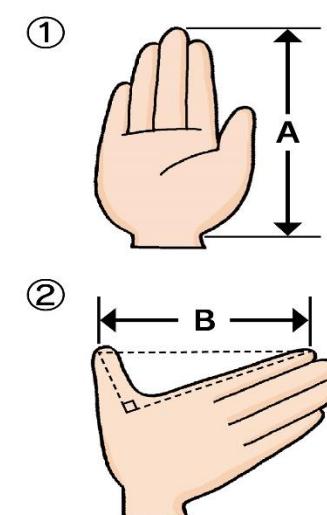
はしの長さの計算方法

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はなく、脳の発達も促すことが科学的にわかつきました。毎日の食事で、はしを使いこなしましょう。



## こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



©少年写真新聞社2025

## 「防災備蓄米(アルファ米)」を給食に使用しました！

5月16日(金)に引き渡し訓練がありました。給食では、流山市で災害のために備蓄しているアルファ米を使用しました(備蓄食糧入れ替えに伴い、流山市より配布されました)。アルファ米は、水やお湯を混ぜただけで食べられるお米ですが、給食では炊飯器で炊きました。炊き上がったごはんに、セットで入っているわかめごはんの素と、オーブンで焼いた白ごまを混ぜ合わせました。教室で子どもたちに感想を聞いてみると、「おいしい！」という声がたくさん聞かれました。「普通のごはんより、モソモソする」「普通のごはんの方が好き」という声も聞かれましたが、わかめごはんの塩味もあり、よく食べていました。ご家庭でも、災害のために水や食料を備蓄し、災害が起きたときの避難場所などを家族で確認しておきましょう。



## 今月の献立より

### 「キンパ風混ぜごはん」～炒めて、ごはんに混ぜるだけ！子どもたちにも大好評でした～

(材料)1人分 豚肉小間切れ20g にんにく少々 ごま油1g にんじん10g たくあん5g

キムチ5g 小松菜10g 中華スープの素0.2g 砂糖1.5g 酒1g コチジャン1.5g

しょうゆ1.5g 塩・こしょう少々 白ごま2g ごはん茶碗1杯

(作り方)①にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、たくあんも千切りにする。小松菜はゆでて水にとり、短めに切る。

②フライパンにごま油、にんにく、豚肉を入れてよく炒める。

③にんじん、たくあん、キムチも入れて炒め、調味料で味付けし、小松菜、白ごまを入れる。

④③をごはんに混ぜて出来上がり！

