

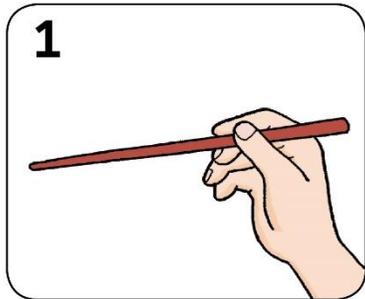
きゅうしょくたより

令和4年5月
流山市立八木北小学校

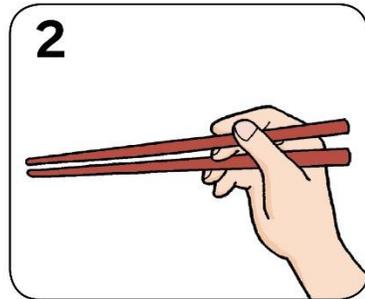


子どもたちは、正しいはしの使い方をしているおとなが身近に
いると、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。
家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合っ
てみてはいかがでしょうか。

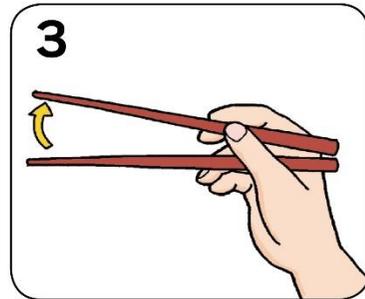
基本のはしの持ち方



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。

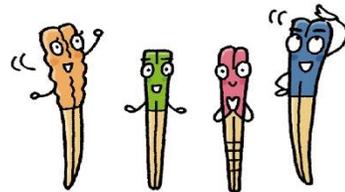


2
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



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、はしをつかいこなしましよう。



給食で取り組む「SDGs」



「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。



今月の献立より



「かつおの薬味ソース」 ～薬味ソースでかつおの臭みも気になりません～

(材料) 1人分 かつお 40g 片栗粉 4g 揚げ油 長ねぎ 3g にんにく 0.3g しょうが 0.3g 一味唐辛子 少々 砂糖 2g しょうゆ 3g 酢 1.5g 酒 1g

(作り方) ①かつおに片栗粉をまぶして、油で揚げる。

②長ねぎはみじん切り、にんにく、しょうがはすりおろし、調味料と混ぜる。①のかつおにかける。

※薬味ソースは、かつお以外の魚や、肉にも合います。

食育タイム

「1年生生活科」

1年生は、生活科の時間に給食について学習しました。給食室で調理している様子をビデオで見て、食材の量の多さや調理員さんが手早く調理しているところに歓声が上がっていました。また、給食室で実際に使っている120cmのしゃもじを持って、その大きさにびっくりしていました。そして、調理員さんのインタビューを見て、大変なことやうれしかったことなどを知りました。給食が出来るまで、生産者や納入業者の方々、調理員さんなどたくさんの方々関わっていること、食べ物の命をいただいていることを伝え、感謝の気持ちを持って残さず食べることの大切さを学習しました。



★裏面に食に関する情報を載せています。どうぞご覧ください。