

給食だより 12月

令和7年12月 石川小学校

今年も残り少なくなりました。冬休みにはクリスマスやお正月など、楽しい行事が続きます。規則正しい生活を心がけ、今年最後の月を元気に過ごしましょう。

～給食試食会について～

11月12日（水）に、1年生の保護者の方を対象にした給食試食会を行いました。保護者の方にはクリスタルホールで給食を先に食べてから、お子さんの教室に移動して給食の様子を参観していただきました。給食を試食しての感想を紹介します。

- パンはしっとりしていて栄養が考えられた給食で、子ども達は幸せだなと思いました。ボリュームも想像以上でした。多少ではありますが、家庭よりも給食で野菜に挑戦していて、とても良かったです。
- 給食の様子を見ることができ、大変うれしかったです。子どもがたくさん食べていて、驚きました。
- 献立はただ決まっているのではなく、地産地消など様々なことを考えていると感じました。メニューも子ども達が食べやすいメニューで、味付けも薄味で毎日おいしい給食が食べられて良いなと思いました。家庭でも給食を参考にして、毎日の料理を頑張りたいと思います。
- 給食にたくさんの思いがあり、心が温まりました。授業の内容を献立に入れるなど、子ども達の学びにつながっていて、すごいと思いました。とてもおいしい給食でした。
- さつまいものサラダと福島県産チキンカツは、食べ応えもあり、家庭でも実践してみようと思います。子どももモリモリ給食を食べ、おかわりもしていたので驚きました。
- 「おかえり」と声をかけると、「ただいま」の言葉より先に「今日の給食おいしかった！」と毎日のように返ってきます。寒くて登校をためらう朝でも、給食を楽しみに登校しています。
- 朝ごはんを食べる大切さ、成長とともにお弁当箱の大きさも考えることが分かりました。

* 1年1組

* 1年2組

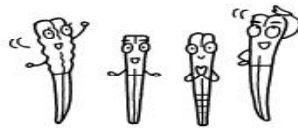
* 1年3組



～おはしの持ち方について～

給食試食会の時に、保護者の方からおはしの持ち方や好き嫌いについて相談がありました。おはしの持ち方が上手にできると、食材をはさむ、切る、つまむ、混ぜるなどがスムーズにでき、きれいな食卓になります。おはしの長さや持ち方のポイントを見ながら、ご家庭でも練習していただければと思います。好き嫌いについては、次回のおたよりに掲載します。

はしの長さ チェック

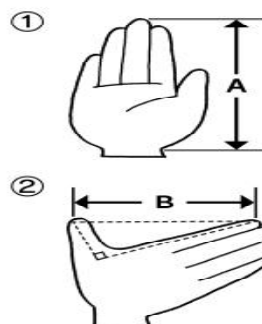


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

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

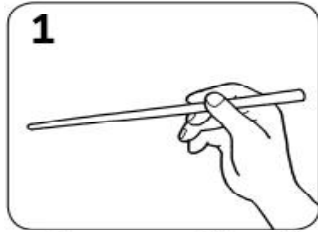
※①と②のどちらで計算しても構いません。



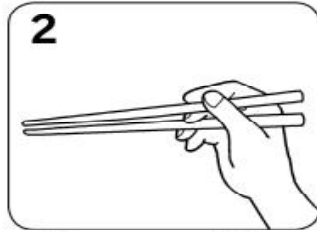
まず、自分に合ったおはしの長さを知りましょう。自分にあったおはしは持ちやすく、はし使いも上手になります。



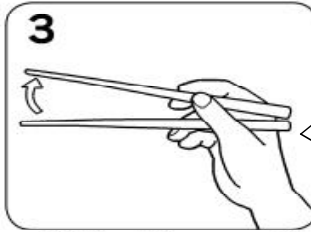
基本のはしの持ち方



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。

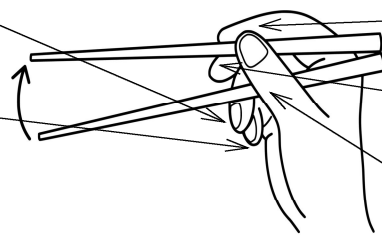
練習する時は、下のおはしをもう片方の手で持って固定しましょう。上のおはしが動かしくなります。



おはしの持ち方を もっと詳しく見てみましょう！！

○下のはしは動かさない。

- ・下のはしは、薬指のつめの横あたりで押さえる。
- ・小指は、薬指にそえる。



○上のはしは、中指、人差し指、親指で軽く持つ。

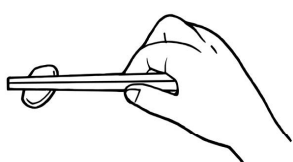
- ・人差し指の腹は、上のはしにピッタリつける。
- ・上のはしは、中指のつめの横あたりで押さえる。
- ・親指は、上のはしに軽くそえる。

POINT

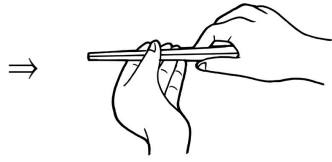
- ①上のはしは中指、人差し指を曲げたり伸ばしたりして動かします。
- ②親指は動かしません。

～おはしの取り方について～

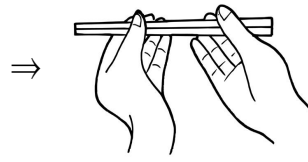
おはしの取り方も身につけましょう。おはしの取り方がスムーズだと、とてもスマート！日ごろから気をつけてみましょう。



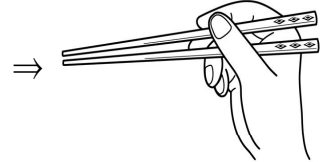
①右手で上からはしを取る。



②左手をはしの下に軽くそえ、右手を右方向にすべらせて、はしの下にそえる。



③右手ではしを持ち、左手をはなす。



④完成！

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、おはしの持ち方や使い方は重要です。おはしの持ち方は、根気強く練習することが大切です。ご家庭でも練習していただければと思います。ご協力をよろしくお願いします。



～おもちについて～

おもちは「もち米」から作られます。邪馬台国の女王の卑弥呼も、もち米を蒸した「おこわ」を食べていたようです。平安時代になると、特別な行事の時にもちを食べるようになり、お正月の鏡もちや5月の柏もちやちまきなどが作られるようになりました。

おもちは稲の神様をかたどったものといわれ、もちを食べることは神様の力を体の中に取り入れ、生命力を強くする意味がありました。そのため、お正月にはもちを食べ、無病息災を祈ります。

