

# 給食だより

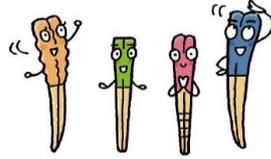
令和5年8月  
佐呂間町学校給食センター  
発行者：栄養教諭

皆さんは夏休みは何をしておりますでしょうか？宿題や自由研究もありますが、家族やお友だちとたくさん遊んでリフレッシュして元気いっぱいな皆さんに会えるのを楽しみにしています。



さて、毎日「〇〇の日」と設定されていますが、8月4日も「箸の日」に設定されています。そこで今回は箸について特集しました。今一度、箸を使う際のマナーや自分に合った箸の長さについて考えてみましょう。

## はしの長さ チェック

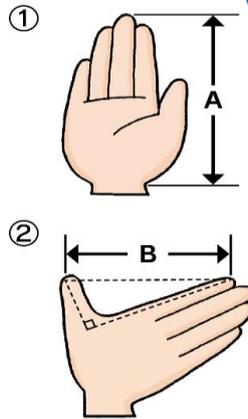


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

### はしの長さの計算方法

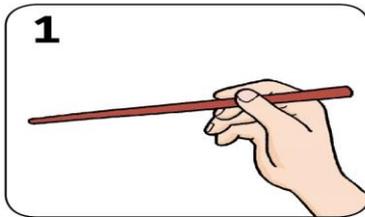
- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

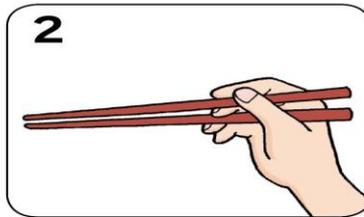


佐呂間町では、給食で使う箸は家庭から持ってきてもらっています。それぞれの成長にあった箸を使ってほしいのと、家で箸を洗うために取り出したときに、給食のメニューや給食時間にこんなことがあったあんなことがあった、と話題にしてほしいからです。箸をとおして、ご家庭でも『食育』してみてください。

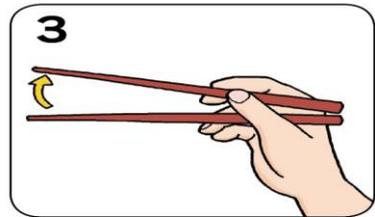
## 基本のはしの持ち方



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。

イエローカード!

## マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



|             |             |             |              |
|-------------|-------------|-------------|--------------|
| <p>刺しばし</p> | <p>寄せばし</p> | <p>迷いばし</p> | <p>ねぶりばし</p> |
| <p>涙ばし</p>  | <p>持ちばし</p> | <p>探りばし</p> | <p>はし渡し</p>  |

うらめん裏面もあります。

「〇〇の日」シリーズ第2弾は8月31日の「野菜の日」です。  
 夏が旬の食品、それは夏だからこそ栄養価が高く、おいしく、よく  
 出回ります。また、比較的安価で手に入りやすいので、夏バテを防  
 ぐためにも積極的に食べてほしいと思います。  
 学校給食でも、左呂岡町内で採れた旬の野菜をどんどん取り入れ  
 ていきたいと思っています。

# 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いこ  
 とが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみ  
 ずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



## 線でつなごう!

夏に美味しい食べものカードが並んでいます。  
 漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

## 夏の食べものの漢字

## 英語クイズ

|    |      |            |
|----|------|------------|
| 西瓜 | きゅうり | watermelon |
| 桃  | かぼちゃ | squash     |
| 穴子 | すいか  | octopus    |
| 胡瓜 | もも   | cucumber   |
| 蛸  | アナゴ  | conger eel |
| 南瓜 | タコ   | peach      |

西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel 胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash



こたえ