

小学生のみなさんは
おうちの人と
よみましょう。

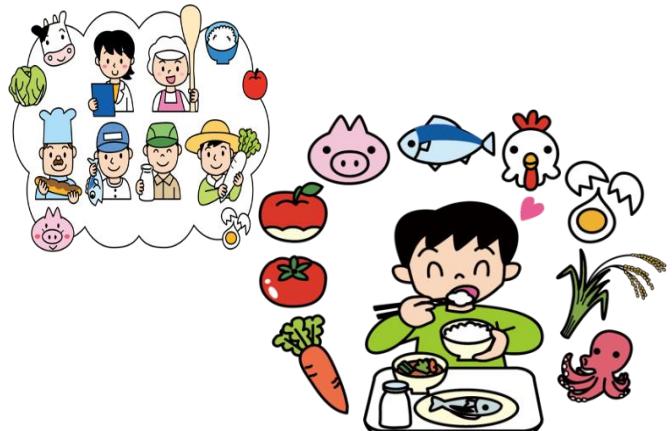


収穫の秋を迎え、たくさんの旬の野菜や果物が店頭を賑わせています。給食でも旬の食材をたくさん使用しています。ぜひ秋の味覚を味わってみていただければと思います。

千産千消(ちさんちしょう)

千産千消デーは、学校給食に地場産物を活用し、食育を行う取組です。これは、千葉県食育推進計画に基づき、学校給食を実施している県内全公立学校で平成21年度から実施されています。

柏市給食センターでも今月19日に千葉県や柏市由来のお米や農産物を使用した献立を予定しています。



19日の献立

- ・牛乳（千葉県産）
- ・ご飯（柏市沼南地区産お米）
- ・いわしのさんが焼き（千葉県産いわし）
- ・三色ツナ和え（千葉県産 小松菜、人参）
- ・ごま仕立て味噌汁（柏市産 大根 千葉県産 人参、ねぎ）
- ・のり佃煮（千葉県産のり）



わしょく み なお 「和食」を見直そう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定



11/8 はいい歯の日！

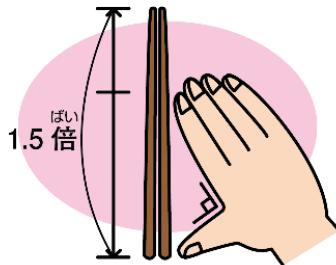
「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



めざせ! 「はし名人」

じょうずつか
はしを上手に使えますか?
しょくじた
食事をきれいに食べるには、
はしの持ち方や使い方がと
ても重要です。正しい持ち
方を確認し、使い方を見直
してみましょう。

はしの選び方



おやゆびひとさゆび
親指と人差し指
の間の長さの
1.5倍が目安。

せいちょうあ
★成長に合わせて、
つか使いやすいものに
か変えましょう。

じぶんせんよう
自分専用のはし
もを持ち、はしだけ
で食事をするの
は日本だけの習
かん慣です。

はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



②数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの
動きかし方を
練習しよう!

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



うえ上のはしを動かし、はし先とを閉じたり開いたりして、さきの食べ物をはさみます。

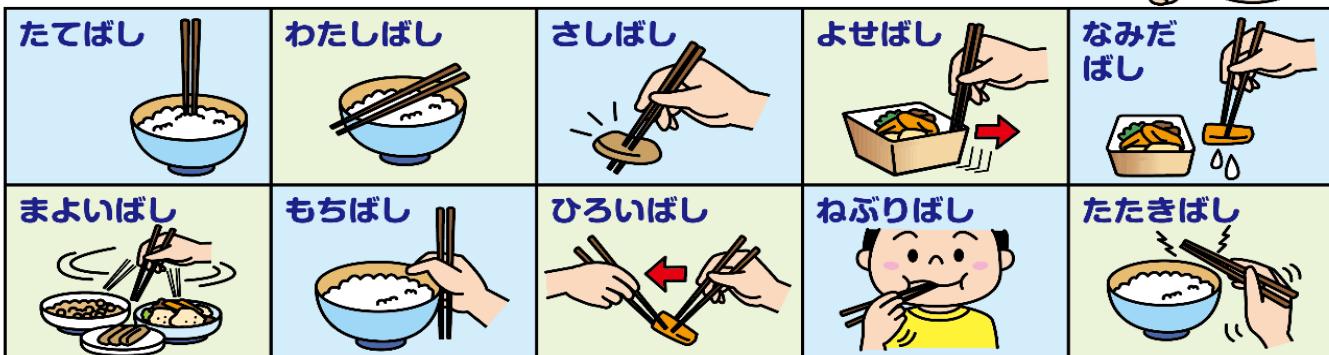


した下のはしは
動きかしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



✖「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれません。正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。