

ぱくぱくタイムス

桶川市立桶川西小学校
11月号



「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てい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。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

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜 ご飯 汁物</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	--	---------------------------	------------------



11/8 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。

11月8日(いい歯の日)

- かみかみわかめごはん
- 牛乳
- いかのかりん揚げ
- おひたし
- 太陽のちから汁

11月24日(和食の日)

- 玄米ごはん
- 牛乳
- さばのみそ煮
- あさづけ
- すまし汁

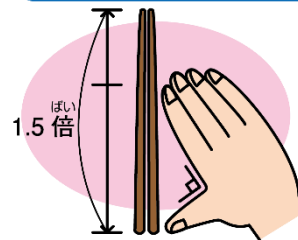
給食で提供します。しっかり噛んで、味わって食べましょう!



目指せ「はし名人」

はしを上手に使えますか？ 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、使い方を見直しましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事するのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

- えんぴつと同じよう
- 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- 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。
- 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



はしの動かし方を練習しよう!



下のはしは動かしません。



いろいろな使い方に挑戦してみよう

まぜる	はさむ	つまむ	くるむ	きる
まとめる	すくう	はこぶ	ほぐす	はがす

×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方

たてばし	わたしばし	さしばし	よせばし	なみだばし
まよいばし	もちばし	ひろいばし	ねぶりばし	たたきばし