



# 給食だより

平成30年10月 栄養士

実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、りんご・サンマ・秋ナス等があります。そして、給食のメニューも秋の味覚でいっぱいです。特にさつまいもは甘くて食物繊維やビタミンCも豊富です。保育所でも、園児たちが、自分達で掘ったさつまいもを色々な形にかけて提供しようと思っています。ご家庭の食卓も、秋の食材を登場させて秋の味覚を味わってみませんか！！



## はしの使い方の間違い

はしには持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。

- \* 刺しばし・・・料理をはしで突き刺して取る。
- \* 探りばし・・・料理をかき回し、食べ物を探す。
- \* 迷いばし・・・料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
- \* 寄せばし・・・はしを使って食器を引き寄せる。
- \* かきばし・・・食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
- \* なみだばし・・・はし先から料理の汁を落とす。
- \* ねぶりばし・・・はしの先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
- \* はし渡し・・・はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。

## 10月の給食目標

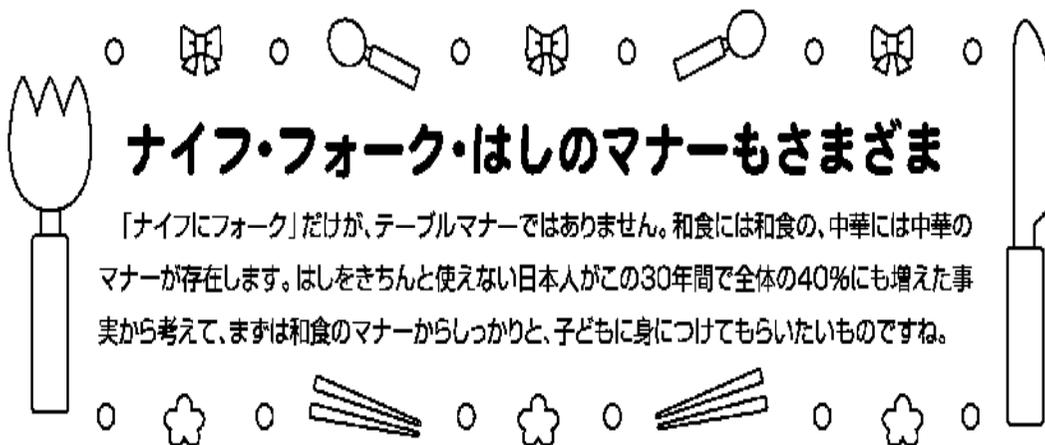
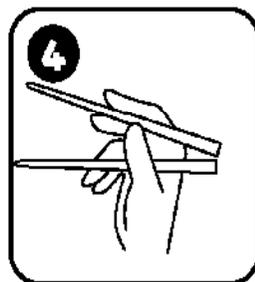
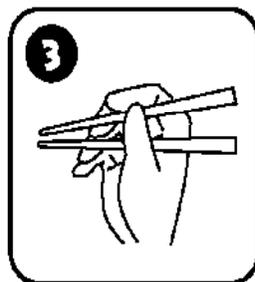
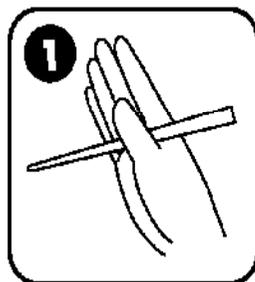


3未 スプーン(箸)を使い自分で食べるようにしましょう！！

3上 箸を正しく持って、こぼさないように食べましょう！！！！

### 正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のほらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



### ナイフ・フォーク・はしのマナーもさまざま

「ナイフにフォーク」だけが、テーブルマナーではありません。和食には和食の、中華には中華のマナーが存在します。はしをきちんと使えない日本人がこの30年間で全体の40%にも増えた事実から考えて、まずは和食のマナーからしっかりと、子どもに身につけてもらいたいものですね。

### おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。

- 長さの目安・・・親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい
- 材質・・・竹などの滑りにくい素材の物