



給食だより

保谷小学校
栄養士

NO17. 6.1.16



新年を迎え、しめくくりの3学期がスタートしました。コロナ感染症もまだまだ心配な状況ではありますが、少しずつ通常の学校生活に戻りつつあります。3学期からは給食も以前のように班での喫食を再開しました。まだまだ状況を見ながらですが、それぞれ学年のルールを守りながらすすめて行きたいと思っています。

正しい持ち方で食事をしよう！

みなさんはおはしを正しく持ち、使うことができますでしょうか？また、お茶碗や汁椀を正しく持って食べることができるでしょうか？

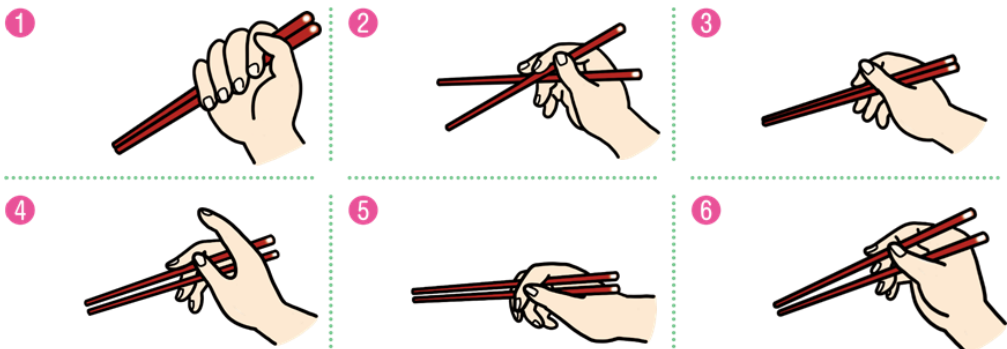
日本の食事作法は、『はしに始まりはしで終わる』というほど、おはしは大切な食事道具です。そして、姿勢よく食べるためにはお椀をきちんと持って食べることも大切なことなのです。マナーの一つとして、日常生活の中でもしっかりと身につけてほしいと思っています。



おはしを上手に使えるようになろう！

あなたのはしの持ち方はどれですか？下の絵の中でどれが正しいと思いますか？

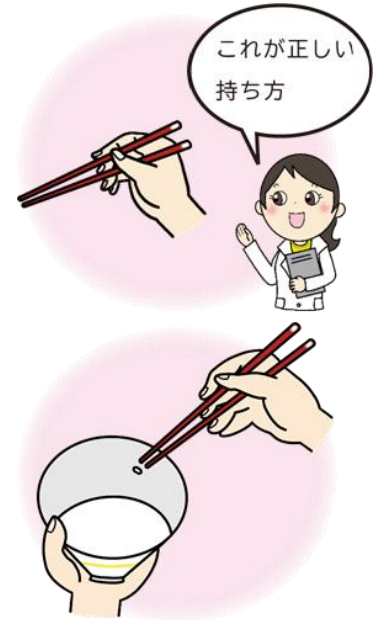
あなたはどの持ち方？



正しいのは⑥です

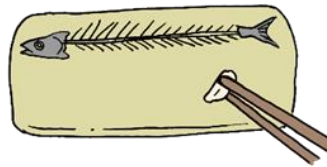
和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細かいはし先をなるべく汚さないで食べることが上品な食べ方になります。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものもつまむことができる⑥の持ち方は、その意味でとても理にかなった持ち方です。

ご飯を食べる場面を考えてみましょう。椀についたご飯粒を①～⑤の持ち方では上手につまめません。すると、どうしてもご飯を椀のへりからこそげとるような食べ方になり、のりのようになったご飯がべったりつきます。でも⑥の持ち方ができると粒をつまんで口に運べるので、食べた後のご飯茶わんはとてもきれいです。後片付けもその分楽になり、洗う水も節約できます。



おはしを正しく持って
素敵に変身!

さがな
魚がきれいに
た
食べられる!



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのようになり、細かい骨を除いたり、身を上手にさいて分けられたりできます。食べ方がとてもきれいになります。

ちや
お茶わんも
ピカピカ!



はしを正しく持つと、茶わんについたご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんがきれいになり、心もピカピカになります。

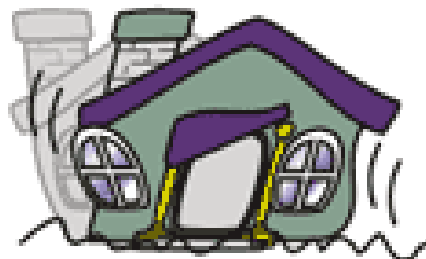
すてき
素敵な
おとな
大人になれそう!

はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからも「素敵な人だな」と思われることでしょう。人生でもきつとよいチャンスがたくさんめぐってきて……。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。



食の備えは万全ですか？

今年も元旦から能登半島で大地震が発生しました。保谷小でも毎年、予告なしの避難訓練などが行われ、緊急時の対応を確認しています。



西東京市では、災害時における市民生活の安定を確保するために、災害時用の食料などを備蓄しています。私たちは日ごろ不自由なく食べている食事でも災害時にはどうなってしまうのだろうと心配になると思います。そこで、今年も防災教育の一環として西東京市で災害時のために備蓄されている“アルファ米”を使用した給食を17日（水）に実施いたします。1月17日は阪神・淡路大震災が起こった日でもあり、また、震災時の話にまつわり“おむすびの日”と制定されています。是非、この機会に非常時における食事はどのようなものをか体験してもらいたいと思っています。

ご家庭におかれましても、この機会に災害時の対応について話題にしていただければと思います。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買います
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買います

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品



1人1日3ℓを目安に、3日以上



常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

主食（炭水化物を多く含むもの）



お米

もち

ラーメン

乾めん

ごはん

シリアル

主菜（たんぱく質を多く含むもの）



レトルト食品

肉

魚

大豆の缶詰

副菜・その他



根菜類

漬物

りんごジュース

ジュース

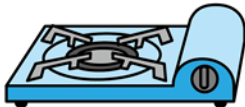
牛乳

乾燥ワカメ

乾物

調味料

好きなお菓子



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

家族の状況に応じて用意する物



アレルギー対応食

アレルギー対応食品

おかゆ

介護食品

離乳食

ミルク

乳児用ミルクなど

アルファ米って？



お米をおいしく炊き上げた後、乾燥させ、消化しやすいアルファ化でんぷんの状態にしたものがアルファ米で、お湯か水を注ぐだけで、煮炊きせずにおいしいごはんが出来上がる不思議なごはんです。西東京市では『西尾食品のごはん』（五目・わかめ・きのこ・チキンライス・ドライカレーなど）を備蓄し、食物アレルギーのある方には、具を混ぜず、白米で対応できるようになっています。

乾燥状態



お湯か水を入れて

食べられる状態

