

食育通信

令和5年7月18日
美里町立美里中学校



美しい箸使いで食べてみよう

7月10日～14日は、「美しい箸使いで食べてみよう」チャレンジ週間でした。給食委員がクラスへ呼びかけ、少しでも正しい箸使いで食べることにチャレンジしました。

このチャレンジ期間で、**少しでも正しい箸の持ち方で食べることができた人の割合は92%**でした。11月にもう1度チャレンジ期間を実施します。日々練習し、美しい箸使いを身につけましょう。

上の箸の持ち方



はし先から2/3位のところを親指と人差し指で、中指で持つ。

下の箸の持ち方



親指の付け根と、薬指で支え、動かないように持つ。

動かすのは上の箸だけ



箸を開く→

中指を上動かす

箸を閉じる→

人差し指を下動かす

教室では、「ちゃんと持てるようになりました」と見せてくれた人、「持ち方、良くなったじゃん!」と友達や先生から声をかけられていた人がいました。

「まだ、難しいです」「食べようとするのできない」とがんばっている人もいました。箸を正しく動かすには、指の筋力が必要だそうです。頭ではわかっているけど、実際に使ってみると難しい人も多いのではないのでしょうか。あきらめず、日々の練習あるのみです!

さらに、箸を美しく使うために大切なことは①姿勢よく、②茶碗やお椀を手に持って食べることです。

～給食エピソード～

★ 3年生～

「どうして修学旅行の日の給食が、唐揚げなんですか?!」との声がありました。旅行の日の給食もチェックしているなんて、給食をととても楽しみにしてくれているのだなと嬉しく思いました。修学旅行の日に唐揚げが入っていることに養護の根岸先生も残念がっていて、「7月に出しますよ」と言ったら喜んでくれました。7月の塩唐揚げ、残りが少なくよく食べていましたね!

★ 2年生～

「牛乳をもっと飲みたいです!」、(何か手伝ってもらった時の)「お礼は牛乳でいいですよ!」と声をかけてくれる生徒が数名います。そして彼らは給食で本当に牛乳をよく飲んでいきます。

入学してきた時より、ぐっと成長している2年生の姿にびっくりすることがあります。成長期の中学生は、人生で最大の栄養量が必要です。夏休み中も家でカルシウムを摂るよう心がけてください。

★ 1年生～

家庭科できゅうりの切り方テストを行いました。材料は給食でお世話になっています佐藤農園様より納品いただきました。きゅうりと一緒に、「調理実習がんばってくださいね」と温かいお言葉の手紙が添えられていました!

包丁の扱いに気をつけ、真剣に切ることができましたね! 2学期の調理実習でもう1度きゅうりを切る機会がありますので、家でも練習してみてください。



給食のレシピ紹介

☆ 麻婆ナス豆腐 ☆ 給食は美里町産のなすを使用しました。



材料 (4人分)

なす… 190 g 【スライス】
しょうが…小1かけ【みじん切り】
にんにく…1かけ【みじん切り】
豚挽肉… 120 g
にんじん…120 g
たけのこ水煮…50 g
豆腐…190 g 【さいの目切り】
★中華だし…2 g
★砂糖…8 g
★しょうゆ…14 g
★みそ…9 g
★豆板醤…1 g
★酒…3 g

作り方

- ①なすは多めの油で炒めて取り出しておく。
- ②フライパンに油をひき、にんにく・しょうがを炒め、挽肉を炒める。
- ③人参とたけのこを炒めたら、水を 80ml 加え豆腐を入れる。
- ④★で調味し、①のなすを加えて一煮たちしたらできあがり!!

～調味料や水加減は調整してください～