

えがおのじかん

平成 29 年度 10 月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：宮島ゆき



しょうがっこう こうてい さくら き ぎ き いろ あかい り いろ あき ふか あさばん
 小学校の校庭の桜の木々も黄色や赤色に色づき、秋が深まってきました。朝晩、め
 っきり冷え込む日も多いです。特にこの時期は、食べ物が一段とおいしさを増します。
 ふゆ さむ そな か ぜ ひ
 冬の寒さに備え風邪など引かないよう、しっかり食べましょう。



☆ 10月の給食目標 ☆ 「食べ物の栄養を知ろう」

うち ひと せんせい す きら
 お家の人や先生が「好き嫌いしないで、バランスよく食べなさい。」って言うのは、

どうしてかな??

た もの
 食べ物には、それぞれに大切な栄養が含まれています。ですから、好きなものだけを

た きら た
 食べて、嫌いなものを食べないでいると

えいよう かたよ
 栄養が偏ってしまうのです。



ひと う とき えん み かん み う い す さん み にが
 人は生まれた時から、塩味と甘味は受け入れることができ、酸っぱさ（酸味）や苦い

あじ にが み あと おぼ あじ い く ぎら さまざま しょくひん
 味（苦味）は、後から覚えていく味と言われています。食わず嫌いせずに様々な食品を

くち 口にすることが、味覚の発達には大切です。そうすると、食事の楽しさが増え、栄養も

かたよ と で き いま み かく はったつ
 偏らずに摂ることが出来るようになっていきます。みなさんは今、味覚が発達してい

るときです。家族や友だちと一緒に楽しく食べ、少しずつ苦手をなくしていきましょ

う！

た もの あじ かん 食べ物の「味」を感じよう！



◎どうやって味わっている？

わたし た もの あじ かんかん つか
 私たちが食べ物を味わうときには、人間が持っている5つの感覚を使っています。

み かく きゅうかく し かく ちょうかく しょくかく
 「味覚」「嗅覚」「視覚」「聴覚」「触覚」のことで、「五感」といいます。

み かく した あじ かんかん
 味覚・・・舌で味わう感覚 「どんな味かな？」

きゅうかく はな あじ かんかん
 嗅覚・・・鼻で味わう感覚 「どんな香りかな？」

し かく め あじ かんかん
 視覚・・・目で味わう感覚 「どんな見た目かな？」

ちょうかく みみ あじ かんかん
 聴覚・・・耳で味わう感覚 「どんな音がするかな？」

しょくかく は した あじ かんかん あつ
 触覚・・・歯や舌で味わう感覚 「熱さは？ かたさは？」

◎どんな味がするかな？

た もの た つぎ あじ かん
 食べ物を食べると、次の5つの味を感じることができます。この味は、「基本味」といっ
 て、舌や口の中にある「味蕾」というところで感じています。1つだけではなく、いろ
 いろな味が混ざっている食べ物もあります。よく味わってみましょう。



給食のエピソード

週に1度の楽しみ

私（栄養教諭・宮島）は週に一度、中学校に給食指導に行っています。
3年前小学4・5・6年生だった時に会った児童たちは、中学生になりました。
会うたびに大人っぽくなり驚いています。その成長を見られることが何よりの楽しみで、嬉しく幸せを感じています。エピソードを2つ紹介します。

その1「どうして糸底って言うんだろうね。」

食堂に掲示した資料を見た先生がそうつぶやくと、「糸を使って茶碗をろくろから切り離すから、糸底って言うらしいですよ。」と答えた生徒がいたそうです。その先生が「よく知っているね。」と聞くと、「小学校で宮島先生が教えてくれました。」と答えたそうです。当の本人は、その話をしたことすらすっかり忘れていましたが、そのエピソードを聞いて、小学校での学びを忘れないでいてくれることをとても嬉しく思いました。



その2「お魚の盛り付けの向きが違ふよ。食べる前にみんなに伝えてね。」

鯖の塩焼きの日、お皿の上の魚を見ると正しい向きで盛り付けられてあるものもあれば、違ふ方を向いているものも。給食の前に読んでもらっている一口メモの担当の生徒に「『いただきます。』の挨拶の前にみんなに伝えてね。」と話すと。「皮面を上にして・・・。」と、正しい置き方を説明しながら、みんなに伝えてくれました。ただ「向きが違います。」と言うだけでなく、丁寧に説明しながら伝えてくれている姿にその生徒の優しさと真面目さを感じて嬉しくなりました。そして、それを聞いていた他の生徒が「小学生のとき、宮島先生にいつも言われていた。」とつぶやいていました。覚えていてくれてありがとね。

「知識は実践してこそ知恵となる。」

ぜひ知っていることを生活に生かしていってくださいね。

今年度、小学校では『正しい箸の持ち方・使い方』に取り組んでいます。ぜひご家庭でも

参考にしてみてください。



上のはしを動かして、はし先で食べ物をさはみます。



下のはしは動かしません。

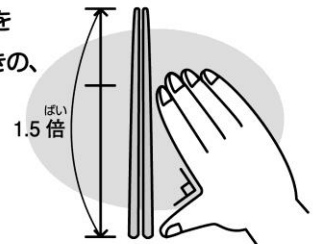
はしの持ち方

- 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。
- 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- 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。
- 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

はしを上手に使うことができますか？ 日本の食事マナーにおいて、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方を身につけることで、お皿に食べ物を残したり、ポロポロとこぼしたりすることなく、料理をきれいに食べることができます。

自分の手に合った物を選びましょう。

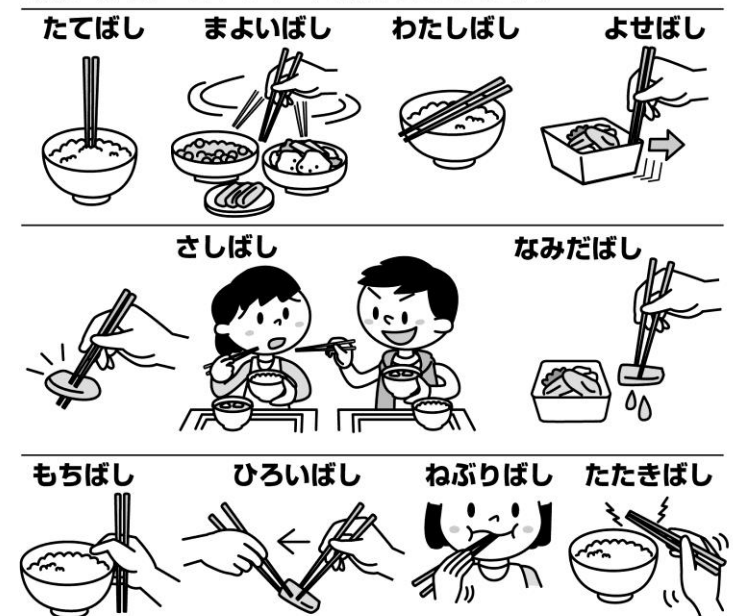
親指と人差し指を直角に開いたときの、指先を結ぶ長さが1.5倍が目安です。



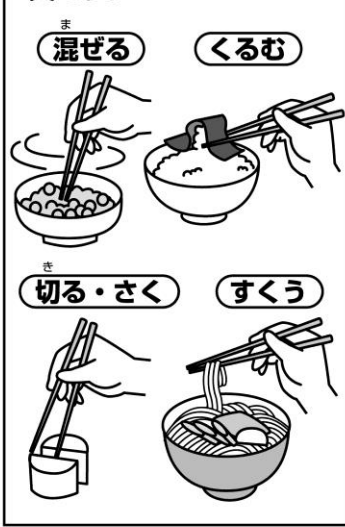
こんな使い方はダメ！



「嫌いばし」といい、不作法とされます。



はしは、食べ物をつまんだり、はさんだりして口に運ぶほかに、いろいろな使い方ができる便利な道具です。



「はし」の持ち方 使い方

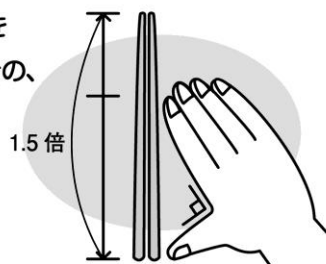
上のはしを動かして、
はし先で食べ物を
はさみます。



下のはしは
動かしません。

自分の手に合った物を選びましょう。

親指と人差し指を
直角に開いたときの、
指先を結ぶ
長さの1.5倍
が目安です。



はしの持ち方

- ① 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。
- ② 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- 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。
- ④ 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

はしは、食べ物をつまんだり、はさんだりして口に運ぶほかに、いろいろな使い方ができる便利な道具です。

混ぜる

くるむ



切る・さく

すくう



こんな使い方はダメ！

「嫌いばし」といい、不作法とされます。



たてばし



まよいはし



わたしばし



よせばし



さしばし



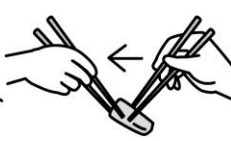
なみだばし



もちばし



ひろいはし



ねぶりばし



たたきばし

