

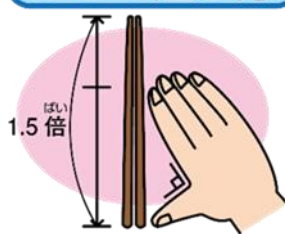
いただきます 11月号

豊能町学校・幼稚園給食会 発行

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、使い方を直直してみましょう。

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。

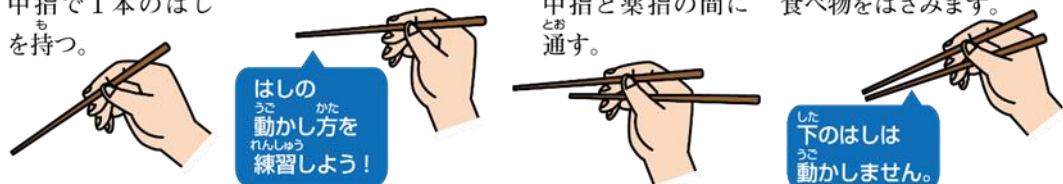
★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- 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。



はしの動かし方を練習しよう！

した下のはしは動かしません。

「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
まよいはし 	もちばし 	ひろいはし 	ねぶりばし 	たたきばし

正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は、慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう 	おやつは時間や量を決めて食べよう 	甘い物はとり過ぎないようにしよう 	カルシウムを多く含む食べ物をとろう 	食べた後は歯をみがこう
----------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------

<11月に使用する加工食品(一部)>

これ以外で気になるものがありましたら、各校までご連絡ください。

イカ天 いか、小麦粉、澱粉、揚げ油、米粉、炭酸カルシウム、膨張剤、食塩、こしょう、水、ビタミンB2	塩昆布 昆布、醤油、砂糖、水あめ、たんぱく加水分解物、乳糖、醸造酢、食塩、酵母エキス、寒天、かつおエキス、でんぷん	焼豚 豚もも肉、砂糖(サトウキビ、甜菜)、粉あめ(とうもろこし、馬鈴薯、甘藷)、しょうゆ、食塩、しょうゆ加工品(しょうゆ、砂糖)、香辛料抽出物
コーンフレーク コーングリッツ、砂糖、麦芽エキス、食塩、ぶどう糖果糖液糖、ビタミンC、酸化防止剤(ビタミンE)、乳化剤(大豆由来)、ナイアシン、鉄、酸味料、ビタミンB2、ビタミンB1、ビタミンA、ビタミンD	コーンフレーク コーングリッツ、砂糖、麦芽エキス、食塩、ぶどう糖果糖液糖、ビタミンC、酸化防止剤(ビタミンE)、乳化剤(大豆由来)、ナイアシン、鉄、酸味料、ビタミンB2、ビタミンB1、ビタミンA、ビタミンD	ウスターソース 醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、野菜・果実(トマト、にんじん、たまねぎ、ブルー)、食塩、たんぱく加水分解、酵母エキス、香辛料、水
野菜ミックス ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、ナス	ベーコン 豚ばら肉、食塩、砂糖(サトウキビ、甜菜)、香辛料抽出物	ラーメン 小麦粉、かんすい、クチナシ色素、水