

## ＜健康委員会より＞

健康委員会では先月、月間目標「食器を大切にしよう」のもと、活動を行いました。その結果、9月は食器の破損が全校で3枚でした。これからも皆で使う食器を大切にしていきたいと思います。

## ＜2年生の給食リクエストアンケート結果＞

2年生に給食リクエストアンケートをとり、健康委員会で集計を行いました。今月から可能な限りとりいれますので、お楽しみに！

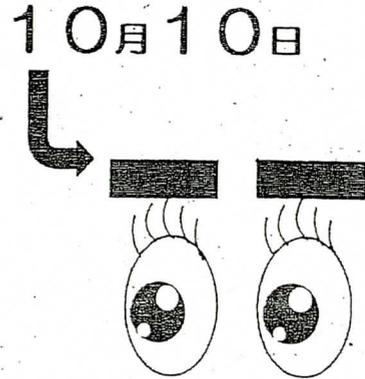
(主なものを多い順に抜粋)

- ◎2年1組 チーズ、揚げパン、つぼ焼きシチュー、カレー、はちみつレモンゼリー、シャーベット、レモントースト、フルーツポンチ、トマト、シチュー、コーンフレークチキン、器ごと食べるサラダ、ピラフ、グラタン、雪見だいふく、ピザトースト、みそラーメン、ひじきのマリネ、キャロットサラダ、ワンタンスープ
- ◎2年2組 ココア揚げパン、きのこ揚げパン、雪見だいふく、コーンフレークチキン、つぼ焼きシチュー、豚汁、ひじきのマリネ、のりごはん、パンプキンパイ、クラムチャウダー、野菜チップス、スパゲッティ、ジャコサラダ、カレー、オムライス、みそラーメン、ハヤシライス、フルーツヨーグルト
- ◎2年3組 つぼ焼きシチュー、秋刀魚ごはん、キムチチャーハン、メロン、はちみつレモンゼリー、ハンバーガー、ミネストローネ、冷凍みかん、たらこスパゲッティ、さつまいもごはん、みかん、レモントースト、

## ★目の愛護デー★

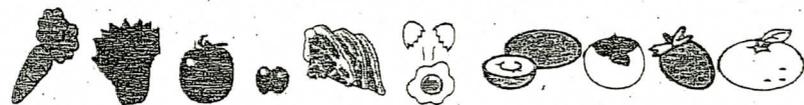
10月10日は、目の愛護デーです。10と10を横に倒すと、眉毛と目の形になる事から、この日になったそうです。目をいたわるために、勉強や読書のあとは10分ぐらい遠くを見るなどして目を休ませましょう。

ビタミンAやビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cは目の健康に役立つ栄養素です。不足することがないようにしましょう。



### 目に良い食べ物

人参・ほうれん草・トマト・ブルーベリー・豚肉・卵・大豆・キウイフルーツ・柿・いちご・みかんなど



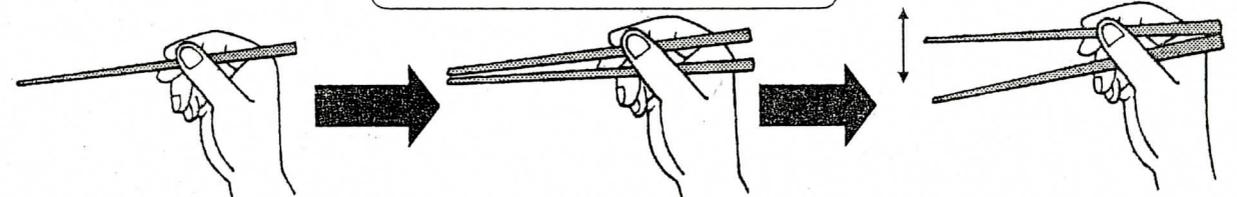
## ～世界が注目！日本の食文化・和食～



# はしの使い方

はしは、私たち日本人の食事の道具として欠かすことができないものです。日本の食事は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるように、はしの作法は大切なものです。はしは、食べ物を切る、混ぜる、挟むなど、様々な動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、一緒に食べる相手にも好印象を与えます。日本のはし文化を守るためにも正しいはし使いをしましょう。

### はしの持ち方

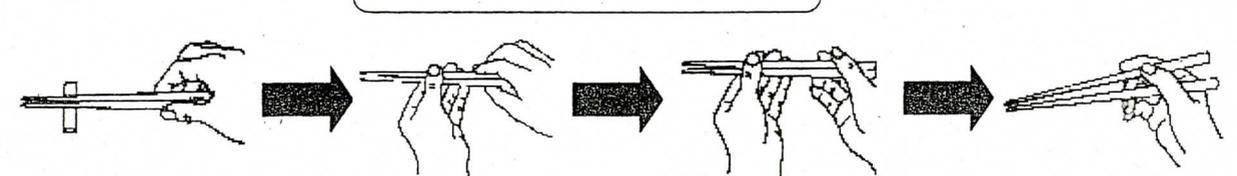


始めに、鉛筆のように、1本持ちます。

もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先で挟みます。

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

### はしの取り方



右手ではしをとる。

左手ではしをうける。

右手で正しい持ち方に替える。

正しい持ち方で、使う。

はしを使うときは、無駄な力を入れず、はし先を開いた時に、中指がはしの下から離れないようにします。昔から「はし先五分、長くて一寸」(一寸=約3cm、五分=一寸の半分で約1.5cm)と言われており、はし先1.5～3cmのところを使って、あまり汚さず食べることが基本です。おちょぼ口で、少しずつ食べ物を口に入れていた時代の目安ですので、現在のはし先4cmくらいまでは良いとされているようです。

練習して、はし名人になりましょう！