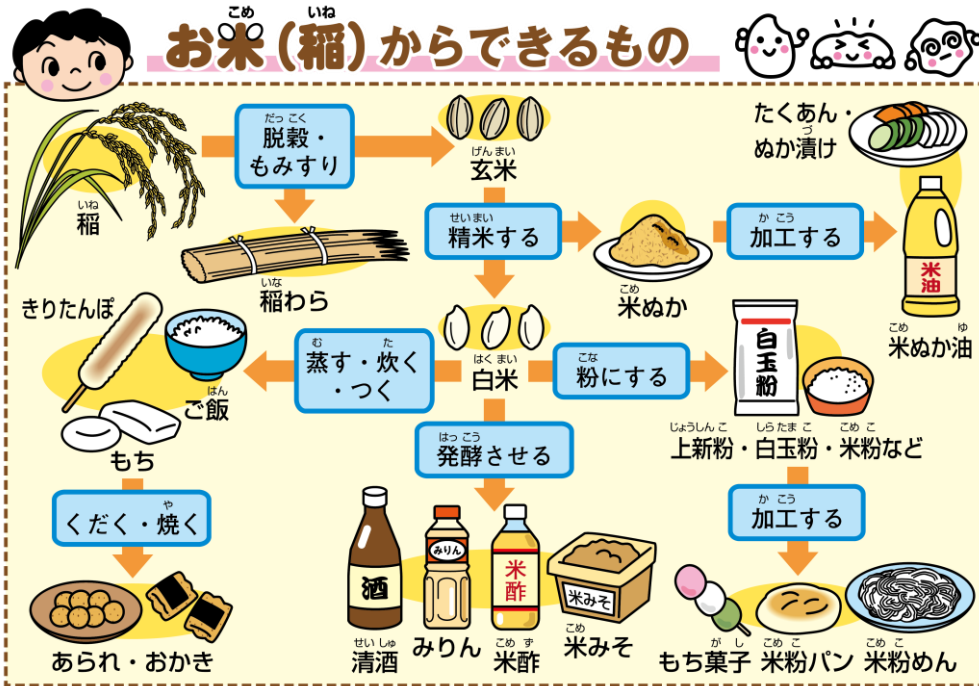


# 11月食育だより

令和5年10月30日  
調布市立上ノ原小学校

## 新米の季節です

新米の美味しい季節になりました。お米は、昔から日本の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど様々なものに加工されています。

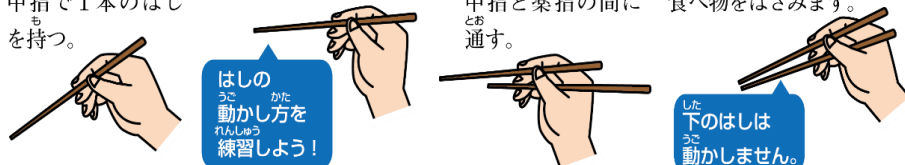


## 目指せ「はし名人」

みなさんは、はしを上手に使えていますか？ 食事をきれいに食べるために、はしの正しい持ち方や使い方を見直してみましょう。

### 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。



### いろいろな使い方に挑戦してみよう



### 今月のこんだてより

- 6日…みのむしあげは、細切りにしたじゃがいもを衣にしたあげ物です。衣をつけた様子が、冬支度をするみのむしの姿に似ています。
  - 8日…11月8日の「いい歯の日」にちなんで、かみかみメニューです。おうちでもよくかむことを意識して食べてくださいね！
  - 24日…この日は「和食の日」です。「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに制定されました。
- 【ゲゲゲ忌】11月28日～30日の給食は、水木しげるさんやゲゲゲの鬼太郎にちなんだ献立になっています。

## “食事のあいさつ”に込められた思い

### 11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつは、「命あるものをいただくことや食事をつくってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。あいさつの意味を考え、心をこめて言えるといいですね。」

