




和木町立学校給食センター
栄養教諭 河口 静佳

自分で作る

11月18日(木)は

おむすび弁当の日 

おむすび弁当実施後に、このような
チェックシートを配布します。ご協力よ
ろしくお願いします。



おむすび弁当の日。
お手伝いチェックシート。

和木(幼・小・中) ()年()組()番()

☆立てたところチェックをつけよう☆

おむすびの具を決めたよ！

おむすびの材料をおつかいで買って来たよ！

お米をといたよ！

炊飯器をセットしたよ！

おむすびをつかったよ！

弁当箱に詰めたよ！

お弁当を残さず食べたよ！

弁当箱を洗ったよ！

〈感想〉

〈おむすび弁当のイラスト〉

〈中に入っている具〉

《おむすび弁当の約束》

- 1、おむすびを作る時には、必ず子どもが関わること！
(米とぎ、具の用意、おむすびを作るなど、成長に合わせて)
- 2、持ってきて良いのは、おむすびと漬物のみ
(但し、おむすびの具は何を入れても良い)



《おむすびを作る時の注意点》

※ おむすびを作る時には必ず手洗いをし、素手でごはんを触らないように
(手袋又はラップを使うとよい)



「和食」を見直そう！

家庭で実践したい「和食」の取り組み

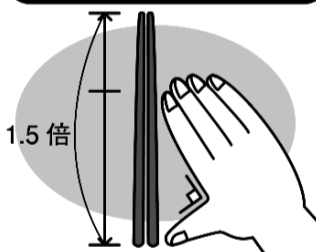
「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う 	はしを正しく使って食べる 	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる 	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる 	旬の食べ物を味わう 
---	--	--	--	---

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、使い方を見直してみましょう。

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。

上のはしを動かし、はし先を開いたり閉じたりして、食べ物をさします。



はしの動かし方を練習しよう！




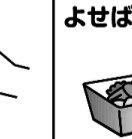

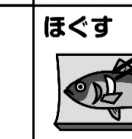


下のはしは動かしません。

● いろいろな使い方に挑戦してみよう



×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方



まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる 	たてばし 	わたしばし 	さしばし 	よせばし 	なみだばし 
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほぐす 	はがす 	まよいばし 	もちばし 	ひろいばし 	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。