

給食だより 12月

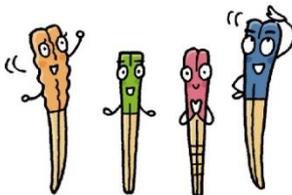


妙高市立
新井北小学校

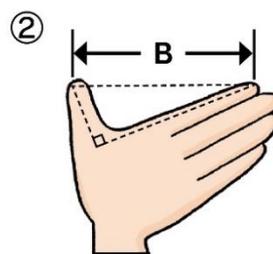
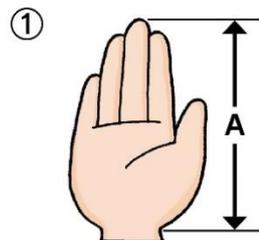
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



はしの長さ チェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。



はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。



骨ごとの魚料理を食べていますか？



11月24日(木)の給食に「ハタハタのからあげ」、11月30日(水)に「さんまのかんろに」が提供されました。どちらも骨ごと食べられますが、魚は、はしを正しく持てないと食べづらく、食べ慣れていないとどう食べたらいいのかわからない様子も見られます。海が近い地域に暮らしている私たちは、新鮮な魚をいただくことができます。これからの時季は、めぎすやカレー、タラが旬を迎えます。煮つけにしてみてくださいはいかがでしょうか。いつもより食べる時間がかかるかもしれませんが、旬の魚のうまみを感じ、食事作法を学ぶいい機会になりますよ。



魚のあぶらの秘密



かつお、いわし、さば、さんま、ぶりなどの青魚にはEPAとDHAという脂肪酸が多く含まれています。この脂肪酸には、高血圧を抑える作用、血栓の予防、中性脂肪値の低下などの作用があり、生活習慣病の予防に有効です。

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

