

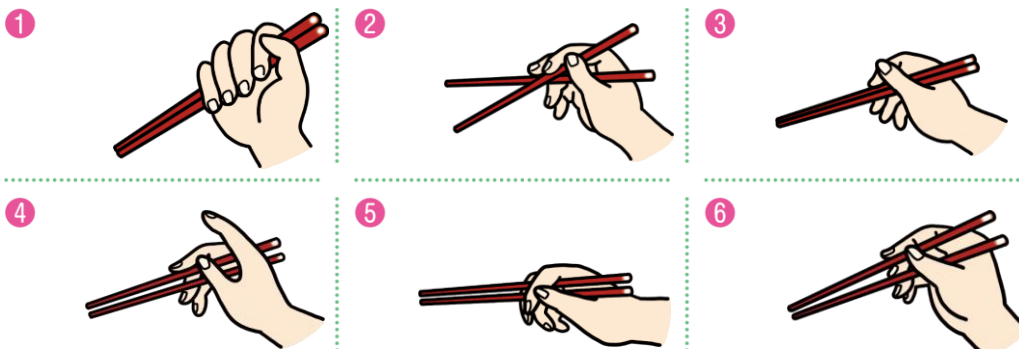


秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節もこまめにして、規則正しい生活で冬に備えましょう。

## おはしを上手に使えるようになるう!

あなたのはしの持ち方はどれですか？ 下の絵の中であてはまるものに○をつけてみましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。

### あなたはどの持ち方?

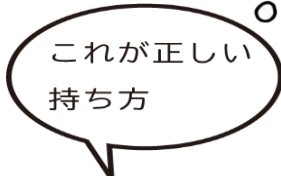


正しいのは⑥です。

和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが

上品な食べ方になります。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものつまむことができる⑥の持ち方は、その意味でとても理にかなった持ち方です。

ご飯を食べる場面を考えてみましょう。わんについたご飯粒を①～⑤の持ち方では上手につまめません。すると、どうしてもご飯をわんのへりからこそげとるような食べ方になり、のりのようなご飯がべったりつきます。でも⑥の持ち方ができると粒をつまんで口に運べるので、食べた後のご飯茶わんはとてもきれいです。後片付けもその分楽になり、洗う水も節約できます。



# かんしゃ 感謝の気持ちをもって きも た 食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり、働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



### 龍郷町の給食センターは米飯給食を大切にしています!

平成16年9月に給食センターが稼働する前は、ごはんは週3回でした。給食センターの新設に際しごはんの回数を増やして、ごはん食器も皿ではなく持ちやすいお茶碗の形にしました。

大島地区最大の田袋であり、稲作由来の国の重要無形民俗文化財「アラセツ行事」が伝わる秋名地区がある龍郷町だからです。

今後も給食センターから、ごはんの大切さを発信していきます。

