



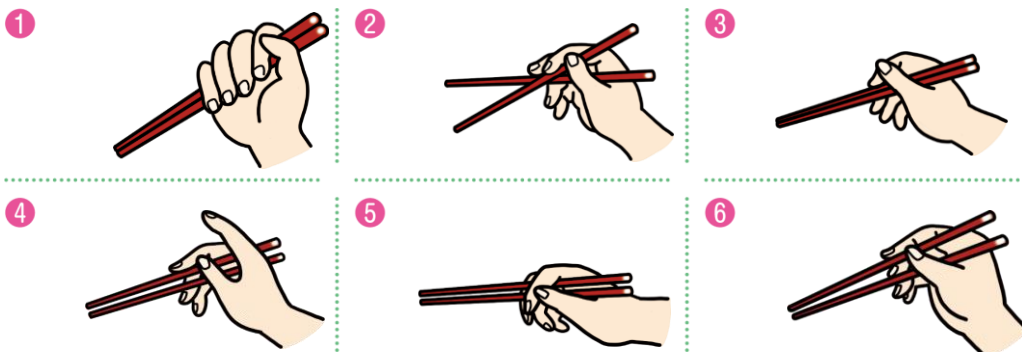
2013（平成25）年、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。

「はし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。日本の食文化として子どもたちに伝えていきたいことです。

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ぼれとるような食べ方になり、のりようになった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。

これが正しい持ち方



11月8日は「いい歯の日」

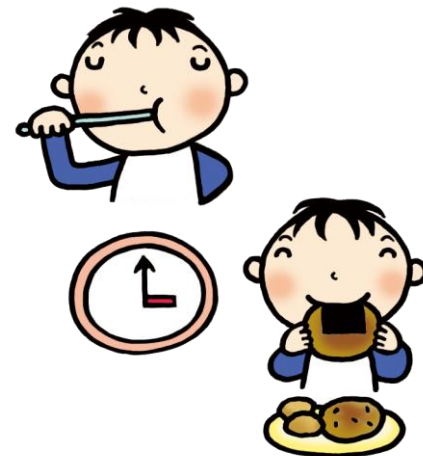
「11（いい）8（歯）」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢（プラーク）は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには？



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

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。