

# ごちそうさま



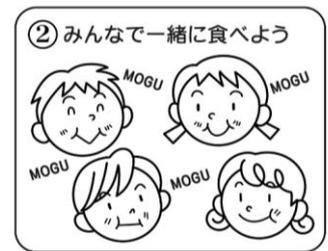
宇都宮市立  
平石北小学校  
食育だより

夏休みが終わり、学校がスタートしました。まだまだ暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？元気に学校生活を過ごすためには、まずは規則正しい生活を心がけましょう。

## 好ききらいをしないで何でも食べよう！

いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。初めてその食品を食べたとき、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わず嫌いになっていませんか？子供のうちにいろいろなものを食べる体験をすることで、将来何でも食べられることにつながります。きれいなものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

### 好ききらいを克服するポイント



苦手なものでも、最低一口は食べるようにしましょう。食べてみたら、おいしい！なんてこともあるかもしれません。なににでもチャレンジです！



## 体にいい『まごわやさしい』



「まごわやさしい」という言葉を聞いたことはありますか？「まごわやさしい」とは、和食には欠かせない代表的な食材の頭文字をとったものです。この食べ物を組み合わせるとバランスのよい食事になります。意識してみましょう。

まめ	ごま	わかめ (海藻類)	野菜	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも類
ま	ご	わ	や	さ	し	い

### おすすめレシピ！ ごまみそしる

【材料】	4人分
たまねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
わかめ	適量
じゃがいも	1個
かつおぶし	10g
みそ	大さじ2
ねりごま	小さじ3
水	580cc

#### 〈作り方〉

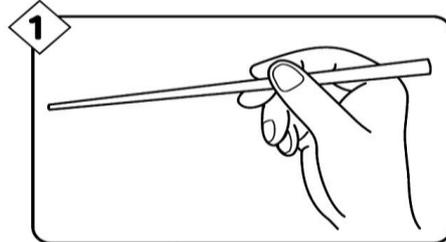
1. 玉ねぎ、じゃがいもを薄切りにする。
  2. しめじは小房に分ける。
  3. 鍋に水を入れて、かつお節でだしをとる。
  4. じゃがいも、玉ねぎを入れて煮る。
  5. しめじも入れたら、みそを溶いて入れる。
  6. 最後にわかめ、ねりごまを入れたら完成！
- ねりごまは、ごまをすりつぶしても作れます。



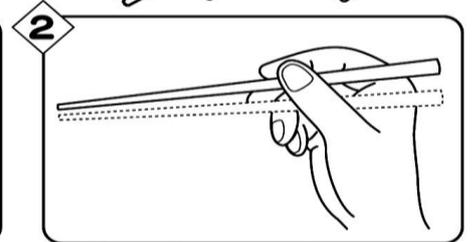
# おはしマスターになろう!

みなさんは、上手にはしを使うことができていますか? はしをきちんと持って上手に使えると、見た目が美しく、スムーズに食事を作ることができます。和食の食事作法の中では、はしの役割はとくに重要です。みなさんも毎日の食事で正しいはしづかいを身につけましょう。はしづかいをマスターすると、切ったりすくったり、はさんだり、さまざまな動作ができるようになります。上手に使えるように練習してみましょう。

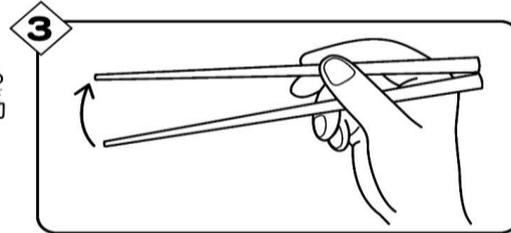
## はしの持ち方レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



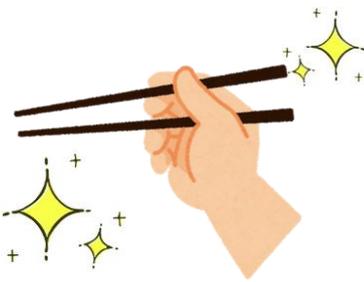
点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



### これが正しい持ち方!



### こんな持ち方はしていませんか? NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、おはしを落としてしまったり…。上手にはさむことができません。



### はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ

マナー違反にならないように、注意しましょう!



わたしばし



たたきばし



さしばし



寄せばし



はし渡し



ねぶりばし



立てばし



なみだばし



くわえばし

今月の給食目標 : 夏の暑さに負けないように、しっかり食べよう

今月の地産地消 : ピーマン、なす、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ

©放射性物質検査に関する報告©

7月8日に玉ねぎの放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。