

10月

給食だより



宇都宮市立西小学校
2025年度 第6号

<http://www.ueis.ed.jp/>

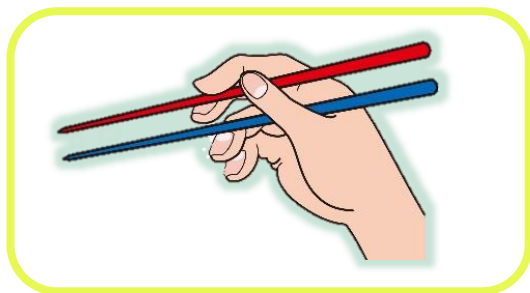
school/nishi/



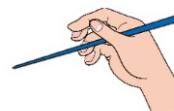
一条地域学校園では、6月と10月を食事マナー月間としています。10月のテーマは、「はしを正しく持ちましよう」です。給食を食べながら、いろいろなはしの使い方にチャレンジしてみましょう。

正しいはしの使い方は、子供の頃からの習慣が大切です。学校だけではなく、この機会にぜひ家でも取り組んでみてください。

正しいはしの持ち方



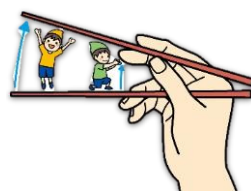
上のはしは、えんぴつを持つように入差し指と中指ではさみ親指でおさえます。



下のはしは、薬指のつめの横と親指の付け根ではさみ、小指は薬指を支えます。

はしを正しく持つと手に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつ練習してみましょう。

中指を持ち上げ、上のはしで「1」を書くように上下させることで、はしの先を開きます。



こんな使い方していませんか？

昔から、一緒に食事をしている人に不快な思いを与えるはしの使い方を「嫌いばし」と呼び、やってはいけない使い方とされています。楽しくて気持ちがいい食事にするために、「嫌いばし」に気を付けてみましょう。



刺しばし



料理をさして食べること。

指しばし



はしで人や物を指すこと。

ねぶりばし



はしを口の中に入れてなめること。

寄せばし



はしで、食器を引き寄せること。

かみばし



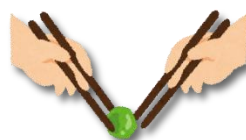
食事中にはしをかむこと。

探りばし



器や鍋の中の料理を、はしでかき回して探ること。

はしわたし



はしからはしへ料理を渡すこと。

なみだばし



汁をはしからしずくのようにはさみ落とすこと。

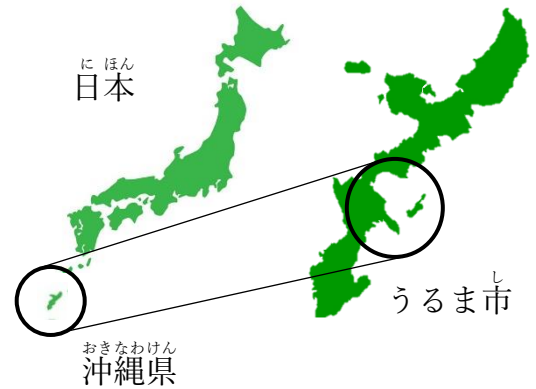


ゆうこう と し おきなわけん し 友好都市「沖縄県うるま市」について

うつのみやし れいわ ねん 6 年 8 月 6 日 に、おきなわけん し こくない と し はじ ゆうこう と し ていけい
宇都宮市は令和 6 年 8 月 6 日に、沖縄県うるま市と、国内の都市として、初めて「友好都市」を提携しま
した。けいざい さんぎょう かんこう ひと ぶんか ぶんや れんけい こうりゅうじぎょう おこな
経済・産業・観光をはじめ、人づくりや文化などあらゆる分野で連携・交 流 事業を行っています。
とりく ひと ほんし し がっこうきゅうしよく こうりゅう おこな
その取組みの一つとして、本市とうるま市で学校 給 食 での交 流 を行っています。

うるま市ってどんなところ？

おきなわけんほんとう ちゅうぶ ひがし うみべ し
沖縄県本島の中部、東の海辺にあるうるま市は、「さん
ごの島」という意味の沖縄の言葉「うるま」（ウル＝サンゴ、
マ＝島）から名前が付けました。美 しい海や島々、昔 か
ら伝わる文化やお祭り、歴史ある建物がたくさんありま
す。自然が豊かで、美味しい野菜や果物、海のものもたく
さん採れます。世界遺産の勝連城跡や海 中 道路からつ
ながる離島など、観光スポットも数多くあります。



かつれんじょうあと
勝連城跡



かいちゅうどうろ
海中道路

出典：宇都宮市教育委員会事務局

10月9日は「うるま市献立」です！

タコライス



「タコライス」とは、メキシコ料理のタコスの具材を
ご飯にのせた料理です。メキシコ発祥と思われがちで
すが、その発祥は沖縄県の金武町です！

1980年代、「米兵たちが安価でお腹一杯食べられる
ように」と、当時沖縄に持ち込まれていたタコスのアレ
ンジして誕生したオリジナル料理といわれています。

うるま市の特産品 「もずく」



うるま市勝連 は全国一 のもずく
の産地です。勝連 のもずくは、太くて
は 歯ごたえがあり、100g あたり約4～
6kcal と、とても低カロリーです。
味噌汁・天ぷら・サラダなどいろい
ろな 料理に使えます。

うつのみやし がっこうきゅうしよく ほうしゃせいぶつしつけんさ じっし
宇都宮市では学校 給 食 の放射性物質検査を実施しています。

うつのみやし しょうちゅうがっこう けんさけっか み
宇都宮市内の小 中 学 校 の検査結果はホームページで見ることができます。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/019065.html>

にししょう きゅうしよく しょう しよくざい さんち こうない みなみこうしゃ かい けいじ し
西小の 給 食 に使用している食 材の産地は校内(南 校 舎2階)に掲示してお知らせしています。

きゅうしよく まいにち きゅうしよくしゃしん がっこう けいざい
給 食 だより・毎日の 給 食 写真は学校のホームページに掲載されています。 <http://www.ueis.ed.jp/school/nishi/>

ご覧になりましたら、[投票する](#) ボタンを押して投票してください。