

11月食育たより



下妻市立下妻小学校

朝晩冷え込む季節になってきました。体調を崩さないように「早ね・早おき・朝ごはん」を実践し、生活リズムを整えましょう。

「はし」の持ち方 使い方

上のはしを動かして、
はし先で食べ物を
はさみます。



下のはしは
動かしません。


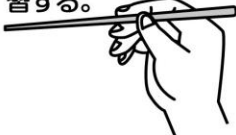

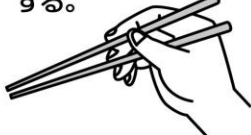
はしを上手に使うことができますか？日本の食事マナーにおいて、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方を身に付けることで、お皿に食べ物を残したり、ポロポロとこぼしたりすることなく、料理をきれいに食べることができます。

自分の手に合った物を選びましょう。

親指と人差し指を
直角に開いたときの、
指先を結ぶ
長さの1.5倍
が目安です。



はしの持ち方

- ① 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。
- ② 「1の字」を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④ 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

エコな取組の紹介



下妻小学校ではうさぎを飼育しています。給食室では、調理には使わないにんじんの皮やキャベツの外側の葉等の野菜をうさぎのエサにあげています。食材もすべて廃棄するのではなく、エサとして活用できれば環境にも優しいと思います。給食室が学校にある下妻小学校だからこそ、毎日できることのひとつだと思います。



★給食室の調理道具紹介★

給食室では毎日約 700 食の給食を調理しています。今回は調理道具の一部を紹介します。



球根皮むき機

じゃがいも、たまねぎの皮を洗濯機のように回転して皮をむきます。



真空冷却機

茹でた野菜などを急速に冷却します。サラダや和え物を衛生的でおいしく調理できます。



オーブン

焼き物の時に使います。今月は焼き魚、鶏肉の照焼などで使います。



スパテラ

釜で具材を混ぜる大きなしゃもじです。家にあるお玉よりとても大きく、一年生の背の高さと同じくらいの長さがあります。



回転釜

蒸し物、サラダの野菜を茹でるのに使います。また、スープや味噌汁等の汁物も使います。回転釜が4つあります。



安心・安全でおいしい給食の為に、必ず中心温度を確認し、記録しています。また、調理前や調理中での手洗いを徹底しています。