

１１月　給食だより



令和８年１１月４日
江戸川区立一之江第二小学校
校長　　木村　紀朗
栄　　養　　士

はしを上手に使って、きれいに食べよう



突然ですが、あなたのはしの持ち方に近いのは、次の５つのうちどれですか？

①



②



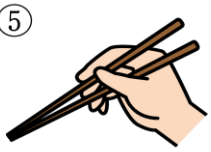
③



④



⑤





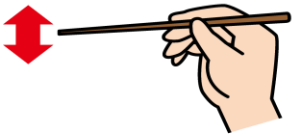
【 正しい持ち方は⑤です 】　左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

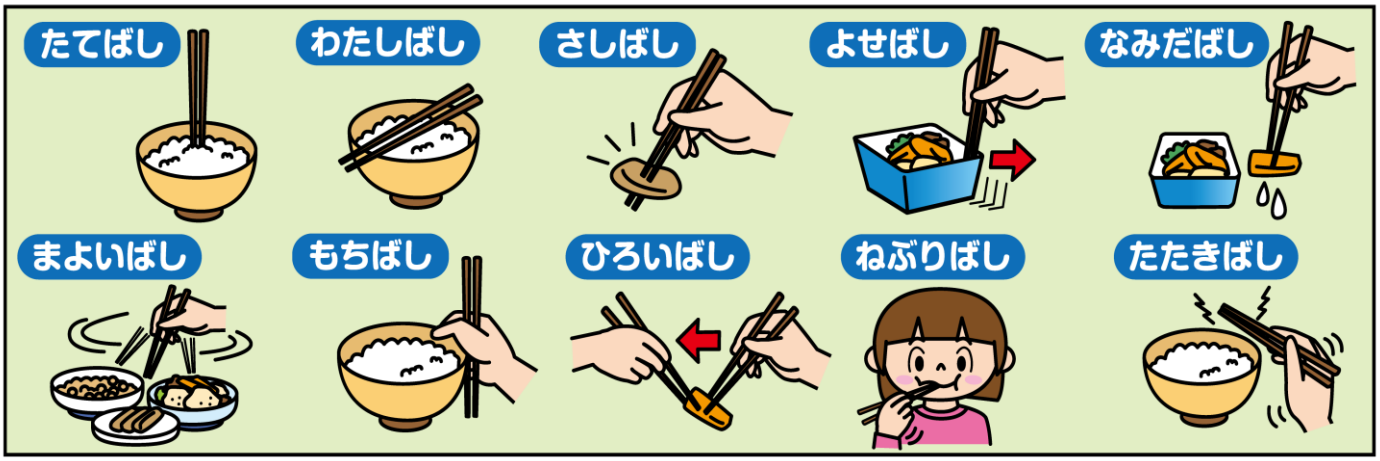


下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
給食や家庭での食事で使い方を見直してみましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



１０月は給食を食べる最中に、はしの先が折れてしまうことが多くありました。何度も使うと古くなり、どうしても折れやすくなってしまいます。しかし給食のはしは、一度に全てを新しくすることが難しいため、皆さんが毎回丁寧に使っていくことが大切です。はしで遊んだり、はしだけを口の中でかんだりしていませんか？折れたはしの先で、口の中をけがしてしまう恐れもあるため、これからも大切に使いましょう。



福島県塙町から新米が届きます！



秋はお米の収穫時期です。その年の秋に収穫され、１２月３１日までに包装されたお米を『新米』と呼びます。給食で使われているお米も、この時期は新米に切り替わります。

普段江戸川区の小中学校では、『はえぬき』（山形県で収穫される庄内米）という銘柄を使っていますが、今年一之江第二小学校では、別の種類のお米が今月限定で届くことになりました。福島県塙町という地域で収穫された新米で、なんと１５０キロも届きます。１９日（木）に届き、提供する日は２５日（水）、２７日（金）、２８日（土）の３日間の予定です。また２５日（水）は頂いたお米への感謝の気持ちと福島県について知る機会として、福島県の郷土料理を提供します。



25日（水）福島県郷土料理

ごはん（塙町のお米）、牛乳、照り焼きハンバーグ、みそかんぷら、ざくざく、りんご（福島県産）

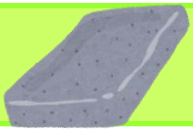


・**みそかんぷら**…『かんぷら』は福島県の方言で、じゃがいもの一種である馬鈴薯を意味します。収穫時に出る出荷できない小さな芋を、無駄なく家庭で食べられるように生まれた料理です。甘い味噌の味付けで、おやつとしても食べられているそうです。

・**ざくざく**……ざくざくは『菜を細かく切ったもの』という意味がありましたが、その後食材をざくざくと角切りにした汁物へと認識が変化していきました。食材は里芋や根菜、こんにゃく、干し椎茸などを使い、だし汁で煮て、しょうゆで味つけをします。冠婚葬祭や大みそか、正月の行事に欠かせない特別な料理です。



福島県塙町は『こんにゃく』が有名！



今回お米を頂く塙町は、こんにゃくの原料となる、こんにゃく芋の名産地として知られています。こんにゃくの製法を広めた藤右衛門という人物を祭った、『藤右衛門まつり』も開催されています。塙町のこんにゃく作りは、江戸時代中期に始まり、その伝統が今でも受け継がれています。

さしみこんにゃくをはじめ、家庭ではこんにゃくの白和えがよく作られる料理です。今回給食では、ざくざくにこんにゃくを使用して作ります。

保護者の皆様へ

今回の取り組みは、『はなわの恵』プロジェクトという事業で行われ、塙町からクリアファイルなどのノベルティもあわせて頂きます。その中に、保護者の方を対象としたアンケートがございます。回答時間1～2分程度ですので、お時間のある方は、ぜひアンケートの回答にご協力をお願いいたします。