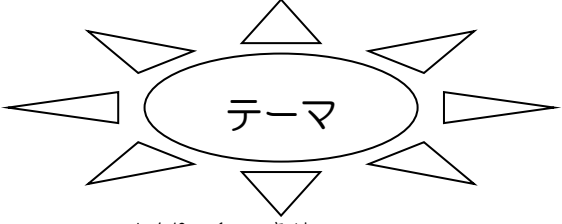


# 5月分 ひまわりだよ!



## たかっこよく食べよう!

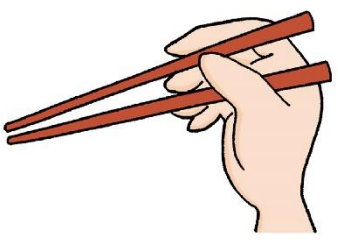


新緑の季節になり、さわやかな風を感じるようになりましたね。新しい年度が始まって、1か月がたちました。クラスや友達、先生には慣れましたか?

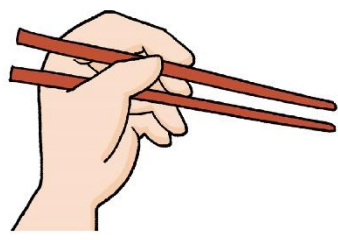
食事は栄養をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする、コミュニケーションの場でもあります。おたがいに気持ちよく食べるために、かっこいい食べ方について考えてみましょう。

### 正しいはしの持ち方

右ききの場合



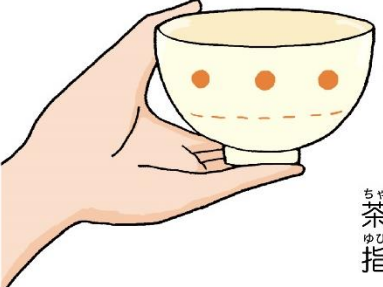
左ききの場合



### いろいろな使い方ができる はし



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。



### 茶わんの持ち方

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

### 和食の配ぜん

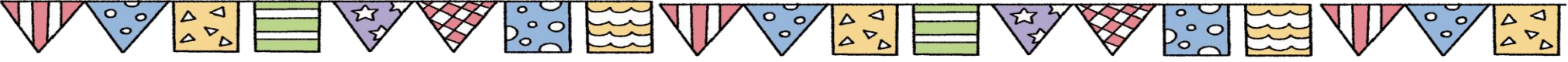
和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



### 年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



人間は本能的に苦いもの、酸っぱいものを避ける傾向があるとされています。これは、毒や腐敗したものには、苦味や酸味が感じられるためです。しかし、苦味や酸味を感じても、体験を重ねて安全だと学習すると、食べられるようになってきます。「これは嫌だから食べない」ではなく、少しずつ食べる練習をしてみましょう。食べられるものが増えると食べるのがより楽しくなり、食の幅も広がりますよ!



#### 4月5日から22日の食材産地

○野菜類

大根	千葉・茨城
長ねぎ	深谷・埼玉・群馬・茨城
人参	埼玉・深谷市
きゅうり	群馬・埼玉
根生姜	高知
キャベツ	群馬・愛知
人参	埼玉・深谷市
玉ねぎ	北海道
セロリ	香川
もやし	栃木

じゃがいも	北海道
ごぼう	青森
にら	栃木
きよみオレンジ	愛媛
ピーマン	茨城

○肉類

豚肉(もも小間切れ)	鴻巣市
鶏肉(むね小間肉)	宮崎
鶏肉(むね小間肉)	宮崎

#### 学校給食食材の放射性物質測定結果

検査日	食材名	産地	測定結果(Bq/kg)	
			放射性セシウム Cs-134	放射性セシウム Cs-137
3月21日	人参	千葉	不検出	不検出
	キャベツ	群馬		
	玉ねぎ	北海道		
4月19日	ごぼう	青森	不検出	不検出
	ピーマン	茨城		
	大根	茨城		