



11月給食だより

令和3年10月28日(木)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司
栄養士 相原 亜弥

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。けれども、今、日本の食料自給率は、食事から得られているエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で37%になっています。もし何かの事情で外国から食べ物が来なくなってしまうとなると少し不安ですね。品目によっても国産で十分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいのか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。

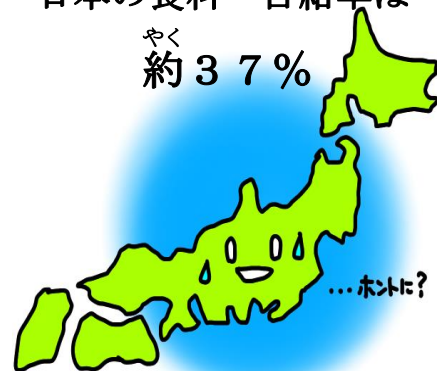
これが、今の日本の「食」の姿

農林水産省が発表した、昨年度(令和2(2020)年度)の各品目の食料自給率(カロリーベース)です。

和食の日



日本の食料自給率は
約37%



野菜類



大豆



くだもの



肉類



※()内は飼料自給率を考慮した値

たまご



※()内は飼料自給率を考慮した値

魚介類(食用)



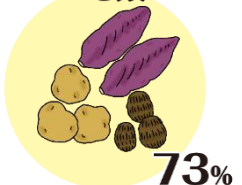
小麦



こめ



いも類



絵本とコラボ給食

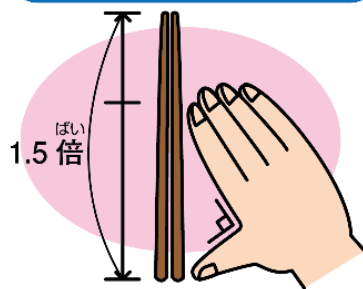


10月に実施したコラボ給食。絵本や物語に登場する料理を給食で再現しました。読書の秋です。物語の世界も味わってみましょう。

めざ 目指せ「はし名人」

はしを上手に使えますか？
食事をきれいに食べるには、
はしの持ち方や使い方がと
ても重要です。正しい持ち
方を確認し、使い方を見直
してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指
の間の長さの
1.5倍が目安。

★成長に合わせて、
使いやすいものに
変えましょう。

自分専用のはし
を持ち、はしだけ
で食事をするの
は日本だけの習
慣です。



はしの持ち方

- ① えんぴつと同じよう
に、親指・人差し指・
中指で1本のはし
を持つ。
- ② 数字の「1」を書くよ
うに、上下に動かす。
- 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
とお通す。



はしの
うごかし方を
れんしゅう
練習しよう！



上のはしを動かし、はし先
を閉じたり開いたりして、
食べ物をはさみます。



した
下のはしは
うご
動かしません。

おはしをじょうずにつかおう～1年生

10月14日、15日に1年生対象に「おはしをじょうずにつか

おう」の授業をしました。おはし名人カードを使って、正しい
持ち方を練習した後に、スポンジくんを使っておはしではさむ
力をつけました。最後は、金時豆と大豆を使って、おはしでは
さんだり、運んだりしました。うまく出来ない時は、名人カー
ドを使って上のはしだけ動かす感覚を思い出しながら、どの子
も集中して意欲的に取り組んでいました。はしに始まりはしに
終わるとい言葉があるように、おはしは一生使う大切な道具
です。持ち方が気になる場合は、家でも練習してみてください。

