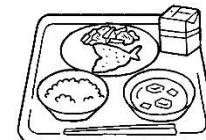
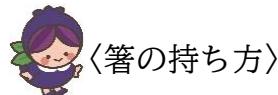


お家人と一緒に読みましょう

# 給食だより



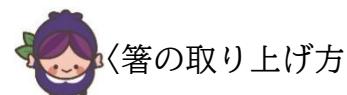
まもなく冬休みに入ります。年末年始には人が集まり、会食する機会も増えることでしょう。「箸」を正しく使うことは、一緒に食べる方々と気持ちよく食事をすることにもつながります。食事を楽しむために、箸の持ち方や扱い方を習慣づけていきましょう。



〈箸の持ち方〉



1  
えんぴつの持ち方をイメージして。



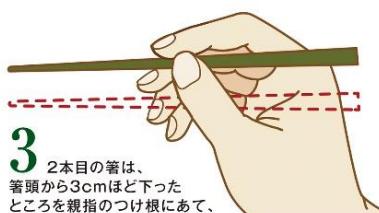
〈箸の取り上げ方〉



1  
右手で箸の中央をつまみあげ、同時に左手で添えます。



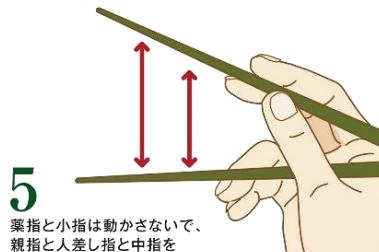
2  
まず箸をえんぴつを持つように1本持つ。



3  
2本目の箸は、箸頭から3cmほど下ったところを親指のつけ根にあて、薬指の爪の横にあてがう。



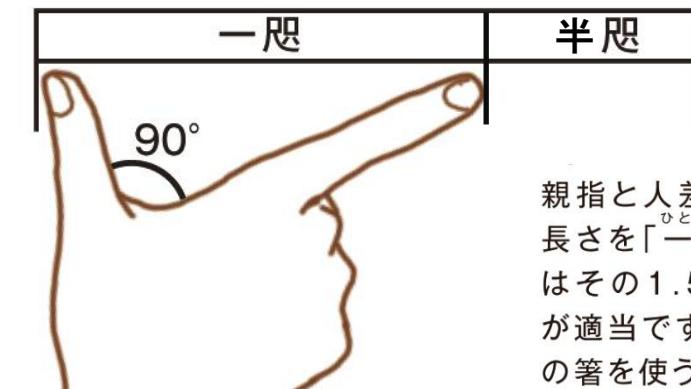
4  
これが正しい持ち方  
箸の上の方だけを動かし、下の箸は動かないで。



5  
薬指と小指は動かさないで、親指と人差し指と中指を動かして、箸先を広げたりすぼめたり。



## 「ひとあた」って、知っている？



親指と人差し指を直角に広げた長さを「一呂」といい、箸の長さはその1.5倍。つまり、1あた半が適当です。自分にあったサイズの箸を使うようにしましょう。

♪ 給食でも、お子さんに合うサイズの箸やスプーン等を持参していただくことが可能ですので、各学校の先生にご相談ください。

## 富谷市学校給食センターの給食目標を紹介します！

給食センターでは、年間指導計画をつくり、各学校において毎月計画的に給食指導が行われるよう工夫しています。今号では、1月～3月の給食目標を紹介します。

	1月	2月	3月		
目標	給食について考えよう (全国学校給食週間)	健康によい食習慣について考えよう	一年間を振り返り、自分の食生活を見直そう		
重点	感謝の心	心身の健康	食事の重要性		
	1 賞勵をなくそう 	8 飲食習慣を改善も 	3 すべての人に健康と福祉を 	2 食事をゼロに 	3 すべての人に健康と福祉を 
おもな取組	<p>◆ 全国学校給食週間を機会に、さらに給食に関心をもち、理解を深めます。</p> <p>◆ 食べ物の生産、流通、調理等に関わる人々や、食べ物となつた命に思いを馳せ、感謝の心を育みます。</p>	<p>◆ 食習慣と健康には関係があることに気づき、将来の生活習慣病を予防する方策について意識するよう促します。</p> <p>◆ 十分な食事を取り、みんなが健康で安心して暮らしていくためには、どうすればよいかをみんなで考えます。</p>	<p>◆ 今年度1年間を振り返り、自分の目標が達成できたか振り返ります。</p> <p>◆ 世界の飢餓や栄養不足をなくすためにはどうしたらよいかについて考えるきっかけづくりをします。</p>		



富谷市では、地域全体で子どもを守り育っていくまちづくりを推進しており、その一環として児童生徒の全額公費負担による給食費の完全無償化を実施しています。給食費は全額食材購入費に充てられ、市民のみなさんの大切な税金で賄われています。地域で作られた新鮮な食材も使いながら、栄養バランスと子どもたちへの想いのこもった給食をお届けしてまいります。