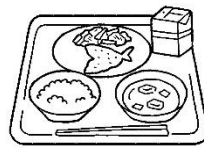


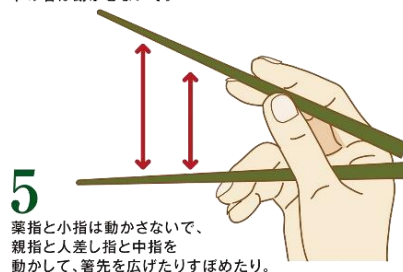
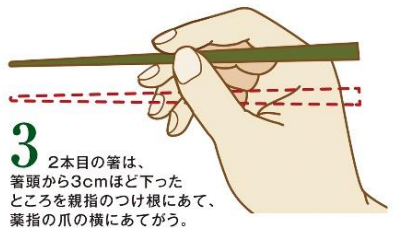
# 給食だより



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。



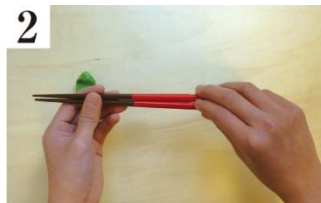
## 〈箸の持ち方〉



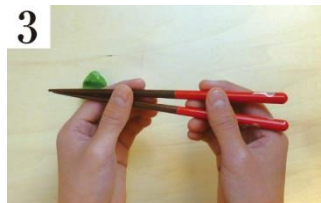
## 〈箸の取り上げ方〉



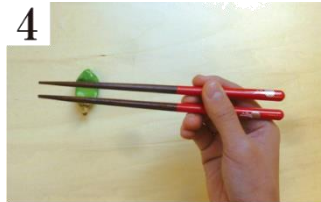
右手で箸の中央をつまみあげ、同時に左手で添えます。



右手を右にすべらせて右端で右手のひらをかえして下から持ちます。



中指を2本の間に割り込ませ右手を中央にすべさせます。



左手を静かに離します。

♪ 箸を下ろすときは、上げるときの逆の動きで下ろします。



## 〈お椀と箸の扱い方〉



両手で椀を取ってから、左手にあずけます。



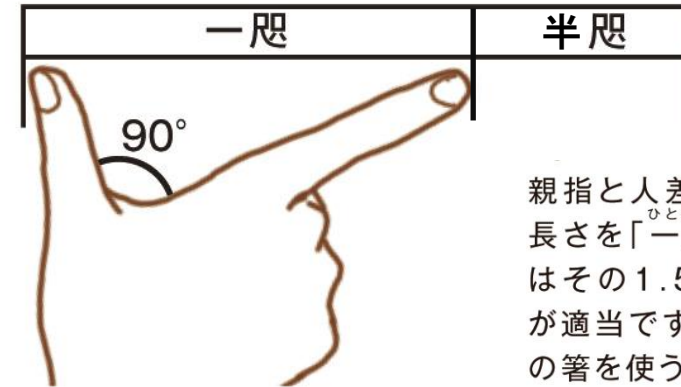
右手で箸を取り上げて、箸先を左手の人差し指と中指の間にはさみます。



右手を箸に沿って右端にすべらせ、箸を持ち替えます。



## 「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「ひとあた」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
おもな取組	<p>1 感謝をなくす</p> <p>8 食生活がよい生活習慣を</p> <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、食べ物となった命に思いを馳せ、感謝の心を育みます。</p>	<p>3 すべての人に健康と幸福を</p> <p>2 健康を維持する</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>2 食生活を改善する</p> <p>3 すべての人に健康と幸福を</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を振り返ります。</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の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て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。