



待ちに待った2学期が始まりました。長かった夏休みも終り、2学期の給食も早速はじまりました。9月の初めは夏の疲れが残りがちです。生活リズムを整え元に戻すため、早寝・早起き・朝ご飯を実践しましょう。さて、9月は運動会の練習や、5年生は館岩など体力を使う行事がたくさんあります。運動会の練習は、朝から練習のある日もあるため、朝ご飯をしっかり食べないと練習中に倒れてしまう・なんてことになりかねません。朝ご飯は、

脳にエネルギーを補給する
体温を上昇させる。
腸を刺激する

など、たくさんの役割をもっています。時間がなくて食べられない人は、もう10分早く起きてみましょう。

美しく食べよう

はしの持ち方、使い方



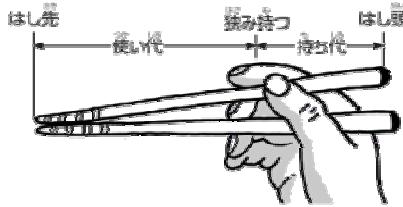
日本の食事といえば「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、切っても切れないものがはしです。

はしは「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「まぜる」「分ける」「ささえる」などの機能を持った、食べ物を口に運ぶ道具です。

この道具であるはしを上手に使うことで自分だけでなく食卓を囲むまわりの人たちも気持ちよく食事をするすることができます。

正しくはしを使えますか？

今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが慣れればきっと美しいはし使いが身につくと思います。正しい持ち方は見た目も美しく力もいらす合理的な持ち方です。



手と箸は第二の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接に結びついています。上手なはし使いで脳のパワーアップを！

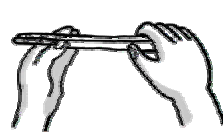
カッコよくきめてみましょう

●置いてあるはしの取り方は？

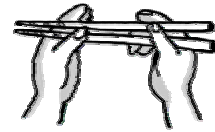


①中央よりやや上を右手で上から持つ。

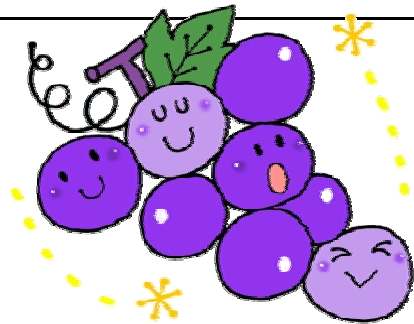
●はし置きはどう使う？
はし置きを使うときは、はしの先を2cmほど出してのせる。



②左手で下から支える。



③右手を下から正しい方に直す。



今月は、旬のさつまいもや、サンマ、サケ、きのこ類、ぶどうなど、秋が感じられる食材を使ったメニューを少しずつ取り入れていきます。また、14日は福井県の郷土料理の「うち豆汁」、27日は「月見団子」、28日は運動会応援メニューの「カツカレー」など、郷土料理や行事食も行いますので、お楽しみに！