



中学校給食の  
栄養士より

# けんしょく 健食ニュース

平成28年度  
第4号



## 正しい「箸」の持ち方をマスターしよう

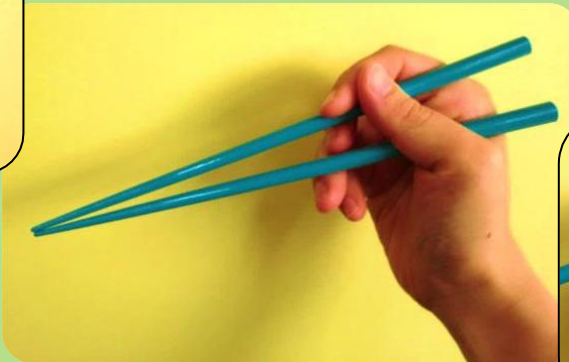
箸は、食べ物を口に運ぶための、大切な道具です。そして、箸の使い方は、私たちが食事をする上での、最も基本的なマナーです。また、正しい持ち方をマスターして、楽しく、おいしく、マナーよく食べられるようになります。

上の箸



上の箸は、鉛筆を持つように3本の指で持つ。

正しい持ち方

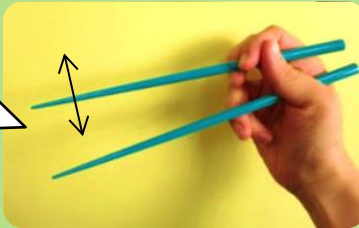


上の箸を持ち、親指の根元の部分から下の箸を差し込む。

下の箸



下の箸は動かさずに、上の箸を使って、開けたり閉じたりできるかな。



練習すれば、きれいな持ち方で食べられるようになります。毎日少しずつでも正しい持ち方で食べてみよう。

## 旬の食材紹介 壬生菜

12月7日の「壬生菜の炊いたん」に使っています。

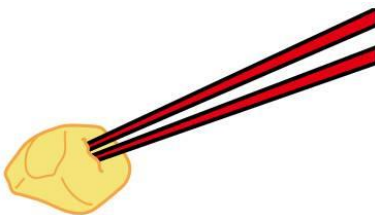
壬生菜は、京野菜の1つです。1800年頃から京都市の壬生寺付近で多く作られたことから、この名前がつけました。風邪の予防や疲労回復によいとされるビタミンCや、骨を作るもとになるカルシウムなど、栄養素も豊富に含まれています。ピリッとした辛味があるのが特徴です。



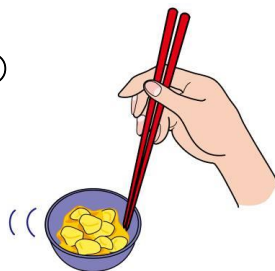
## 食育クイズ

箸の使い方、正しいものを選びましょう。

①



②



③



答え③ ①は、「刺し箸」と言って、よくない食べ方です。大きくて取れない場合は、③のように一口の大きさにしてから口へ運びましょう。②は、「寄せ箸」と言います。食器を箸で移動させると、食器や机が傷んだり、こぼしたりしますので、手で持って動かしましょう。