

5月 給食だより

令和8年4月30日
 狛江市立和泉小学校
 校長 鷲見 真太郎
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

新年度が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にもれてきた半面、疲れも出てきやすいころです。5月にはいずみスポーツフェスティバルもあるので、夜は早めに寝て朝早く起き、朝ご飯をしっかり食べるといった、規則正しい生活を心がけてほしいと思います。

おわんを正しくもとう！



日本の食事では、ご飯ちゃんや汁物のおわんは手にもって食べます。正しくおわんをもつと、おわんを落としたり、手にやけどをしたりする事故を防ぐことができます。さらに背筋もシュッと伸びて、とてもすてきでかっこよく見えます。



菜の花ご飯、鯖のごまみそかけ
 かわりひじきの煮物 春のすまし汁

正しいもちかたを知ろう



親指をふちに軽くかけ、高台を4本の指の上に乗せて安定させます。わんが多少熱くても、もつことができます。

反対側から見ると



学校でよく見かける、まちがったもちかたや きけんなもちかた



「ネコがけ」の変形バージョン。口に押し当てないとわんが動いてしまい、しせいも前かがみになりやすいです。



これは「ネコがけ」ともいわれ、指がわんの中に入り、高台も支えていないので不安定になります。

いわゆる「わしづかみ」です。わんがおも重かったり、ふちにかけた指がすべったりすると落としてしまい、きけんです。



これは「ベタもち」。わんを手のひら全体でかかえこんでいます。安定感がなく、汁やご飯が熱いともてません。



はしをもったまま、おわんを利き手でもちます。もちかたうんぬんの前に、とてもみっともなく見えてしまいます。

