



給食だより

兵庫県立視覚特別支援学校

10月中旬まで夏のように暑かったですが、急に冬の寒さになりました。寒暖の差が大きいと体調も崩しやすいです。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかり食べて、しっかり休み、本格的な冬に備えましょう。

「和食」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

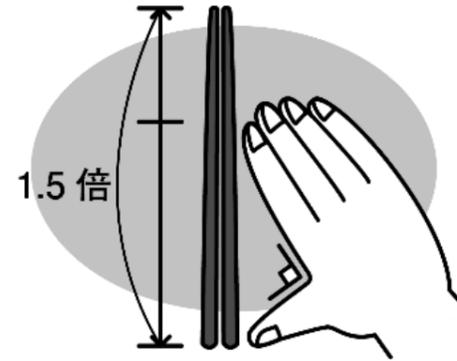
家庭で実践したい「和食」の取り組み

- ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる
- 旬の食べ物を味わう…など



目指せ「はし名人」

はしの選び方

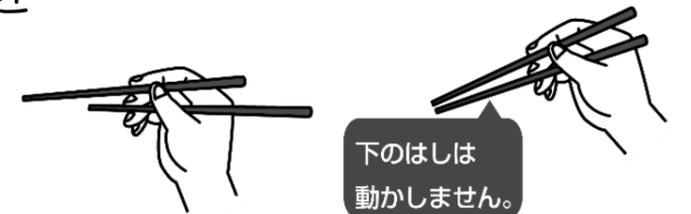


長さの目安は、親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

はしの持ち方

- ①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ②数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す
- ④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



いろいろな使い方に挑戦してみよう

まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほぐす 	はがす