



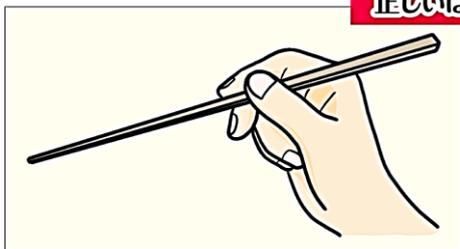
令和 8 年 3 月 5 日
 台東区立松葉小学校
 校長 松尾 敦

“あること”ができてと素敵に変身! ~はしの持ち方、気にしてますか~

さて、その「あること」とは、
 一体、何でしょう？

それは「はしの持ち方」です。はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。

正しいはしの持ち方



① 上のはしは、えんぴつのように持つ。



② 下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに
 食べられる!

お茶わんも
 ピカピカ!

素敵な
 大人になれそう!



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのように、細かい骨を除いたり、身を上手に分けられたりできます。食べ方がとてもきれいになりますよ。



はしを正しく持つと、茶わんについたご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんをきれいに使え、心もピカピカになります。



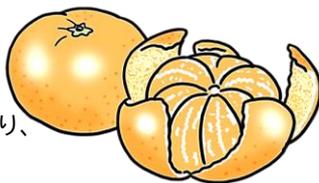
はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからもきっと「素敵な人だな」と思われることでしょう。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。

手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

旬のかんきつ、食べていますか?

「いよかん」「ぼんかん」「デコポン」「せとか」「きよみ」「はっさく」といったかんきつ類が、旬を迎えています。みかんなどのかんきつ類は、持ち運びが便利で、皮をむいてすぐに食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸なども豊富で、スポーツ時の捕食にもぴったり。体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもよいでしょう。

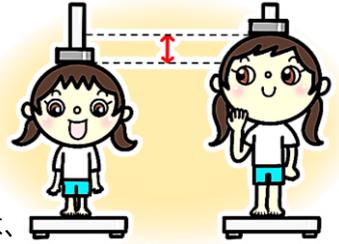
すじにはビタミンC、房には食物繊維が豊富です。そのため、できれば房ごと食べるのがおすすめ。さわやかな香り、元気の出る色合いなど、五感を使って楽しみましょう。



食育クイズ

- Q.3月3日のひな祭りに食べられるちらしずしは、どうして「ちらし」とよばれるのでしょうか?
- A) 具を上にならすようにのせるから
- B) ご飯を空中でちらして作るから
- C) 春一番の風がふく頃に、よく食べるから
- こたえは次ページにあります!

学校給食の栄養価について



学校給食は、成長期の子どものための食事です。子どもたちの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが重要です。下に示したのは、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。エネルギー以下、主要な栄養素について、給食での摂取量の基準が年齢ごとに示されています。1日に必要とされる1/3~1/2の量をとれるようになっていきます。

区分	基準値*			
	児童 (6歳~7歳)	児童 (8歳~9歳)	児童 (10歳~11歳)	生徒 (12歳~14歳)
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA (μg RAE)	160	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

*令和3(2021)年施行「学校給食摂取基準」による。各数値は以前の「日本食品標準成分表(七訂)」をもとに設定されています。現在、「日本食品標準成分表」は「八訂」となり、エネルギーの算出法などが改訂されています。

学校給食摂取基準は全国的な平均値であり、学校や地域の実情に応じて弾力的に運用することが求められています。また、各学級に配られた量をそのまま人数で等分した量が個人の「適量」であるかという、必ずしもそうではありません。体格や運動量、体質によって、個人に合った適量は異なります。

こたえ

A. A) 具を上にならすようにのせるから
酢をまぜたご飯(酢飯)の上に、いろいろな具をきれいにちらすことから、「ちらしずし」とよばれます。のせる具はさまざまですが、定番はえび(赤)、れんこん(白)、きぬさや(緑)、錦糸たまご(黄)、にんじん(オレンジ)、桜でんぶ(ピンク)など。彩りよく、まさにちらすように配置するとより華やかです。具材にも意味があり、えびには「長生き」、れんこんは「先が見通せる」ように、豆は「マメに働く」といった、子どもたちの健やかな成長への願いが込められています。



ニシン

ニシンは、春に北海道や東北の海でたくさんとれる魚です。春にやってくる魚ということから「春告魚(はるつげうお)」ともよばれます。北海道では3月~6月にかけて産卵のため、ニシンの群れが回遊します。水揚げ量は年によって異なりますが、産卵直前のニシンは「春ニシン」とよばれ、脂がのっておいしいです。生なら塩焼きがおすすめ。体に張りがあり、おなかがいっしょりして銀色が眩しいものを選ぶとよいです。干物にした「身欠きニシン」や、卵を塩漬けにした「数の子」などに加工され、冠婚葬祭などでもよく使用されます。甘露煮にした身欠きニシンをのせた「にしんそば」は北海道や京都の伝統料理になっています。



こんな
食べ方
気をつけよう

食器をもたずに
食べる

ひじをついて
食べる

足を組んで
食べる

卒業 進級
おめでとう