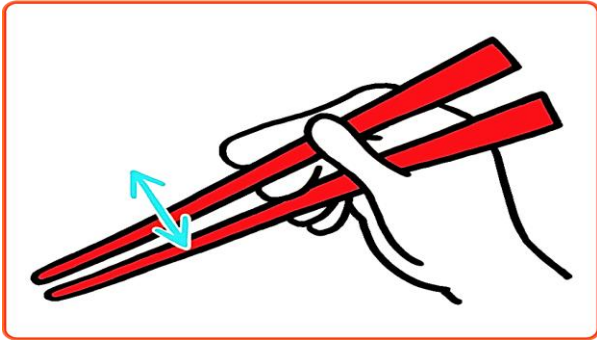




令和6年1月16日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

ただも はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう



ただもかた 正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。

やってはいけないはしの使い方

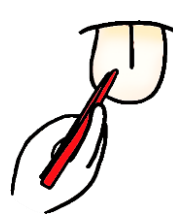
さしばし



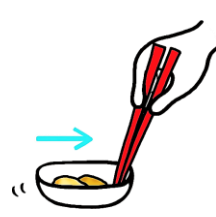
さぐりばし



ねぶりばし



よせばし



1月24日~30日

明治22(1889)年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために

社会事業として昼食(おにぎり・焼き魚・漬け物)を出したのが、日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が寄贈され、昭和21(1946)年12月24日から再び給食が始まりました。この日が給食記念日となりましたが、12月24日は多くの学校が冬休みに重なるため、1ヵ月後の1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」にしています。

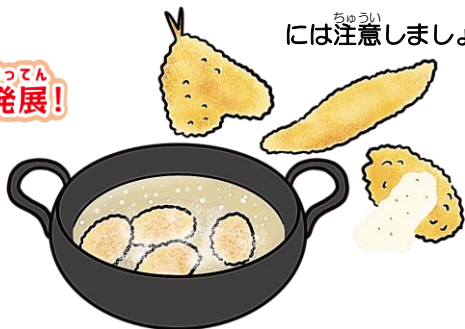
戦後、学校給食は学校で行う教育の一つに位置づけられました。健康の保持・増進だけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となり、また学校での学びを深めるための生きた教材としての活用も積極的に行われています。みんなで協力し、助け合うことの大切さを学び、自然の恵みや人々のはたらきに感謝し、ふるさとやさまざまな地域の食文化を理解して未来に伝える、そして食を通して社会をよく知る、といった目標が現在の学校給食にはあります。



しんぱい 心配もちよつとあり...

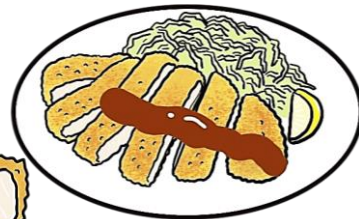
試合がある時など、よく縁起をかついで「カツ」がおかずに出されます。パン粉の衣をつけて油で揚げたおいしい料理ですが、食べるタイミングなど食べ方には注意しましょう。

にほん ほってん 日本で発展!



もともとは「カトルレット」という西洋の料理でしたが、日本人の口に合わせ、豚肉に粗いパン粉の衣をつけ、てんぷらのようにたっぷりの油で揚げた洋食「とんかつ」が生まれると、豚肉以外のさまざまな「カツ」も次々に誕生していきました。「フライ」の名前でも親しまれています。

とくちょう カツの特徴



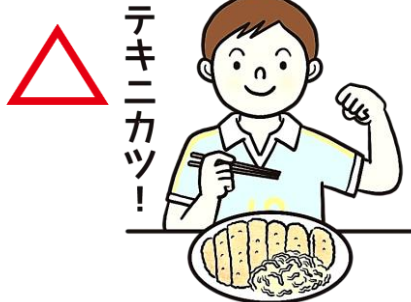
食材を衣で覆って揚げることで、水分や味の成分が逃げにくくなります。こんがりとした色ついた衣も食欲をそそり、香ばしさやサクサク感が料理にプラスされます。衣のパン粉は、パンを乾燥させて砕いたものですが、乾燥具合や粒の大きさで「生パン粉」と「乾燥パン粉」に分かれます。

こ 子どものうちは いいけれど...



油で揚げるため、衣のパン粉が油を多く吸います。とくに水分が多く粒の大きな生パン粉はサクサクしてボリューム感も出ますが、乾燥パン粉よりも油を吸う量は多くなります。油は少ない量で大きなエネルギーを生むため、成長期ではあるものの一般に食が細い子どもにとってはエネルギーの補給に役立ちますが、大人になると逆にエネルギーや脂質のとりすぎを招くことがあります。

し あいちよくせん ひか 試合直前は控えたほうがいいのかも...



スポーツの試合や試験などの直前に、「カツ」を「勝つ」とかけ、「テキニカツ」とか「とんかつ食べてうまかった」と、縁起担ぎでよく食べられます。ただ、消化が遅く、胃にももたれがちで、激しいスポーツをする直前などにはあまりおすすめできません。食べるタイミングを考えて楽しみましょう。

しじみ

しじみは縄文時代よりも前から食べられていました。このしじみですが、旬が夏と冬の2回あります。夏のしじみは「土用しじみ」、冬のしじみは「寒しじみ」と呼ばれます。夏のしじみの旬は7月から9月で、この時期はしじみがたくさん食べ物を食べて、身がぶっくりと大きくなります。一方、冬の旬は1月から2月で、この時期のしじみは汽水湖などの底に潜り、たくさんの栄養をその身にためます。しじみは身にたくさん栄養があります。汁だけでなく買がらをはずしてしっかりいただきましょう。



わかめ

岩手県や宮城県の三陸のリアス式海岸は、日本で一番わかめがとれる場所です。めかぶや茎わかめとして、ほぼ全部食べられます。乾燥させたものは一年中手に入りますが、旬を迎える春には「新物」と呼ばれる生のわかめが出回ります。多くは2月から3月の限定品で、この時期しか食べられません。お店で見ついたらぜひ食べてみてください。お湯にさつと通すと、茶色っぽかったわかめの色が鮮やかな緑色に大変身しますよ。これはわかめの色素の性質によるものです。わかめにはミネラル（無機質）や食物繊維が多く含まれています。

