



教育目標

明るく思いやりのある子(きよく)
進んで学ぶ子(かしこく)
健康でねばり強い子(たくましく)

栄養士 宮城葵先生の食育講話「お箸の使い方をマスターしよう」

5月25日(金)に学校給食共同調理場の栄養士 宮城葵先生(写真1)を講師に、「お箸の使い方をマスターしよう」と題して、2年生に食育講話を実施しました(写真2・3)。

「お箸の使い方をマスターしよう」のお話では、おはしの動きは、はさむ・切る・つまむ・混ぜる(写真4)の4つがあり、その動きをしっかりと果たすためには、正しいお箸の持ち方をするのが大切であるとのことでした。

「自分は正しいお箸の持ち方をしていると思う人？」という葵先生の声に、2人の子もしか手をあげません。みんな正しいお箸の持ち方があまり分からないようです。なので、葵先生は、正しいお箸の持ち方は「①えんぴつを持つように人差し指・中指・親指でおはしを1本持つ。親指のところに、もう1本を入れる。上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみる。」と巨大な指とお箸の模型を使って具体的に教えてくださいました。その後、給食で使っているお箸で、実際に持ち方を練習しました。一人一人の手をとって、丁寧に教えてくださいました葵先生の真剣なまなざしがとても素敵でした(写真5・6)。子ども達も、正しいお箸の持ち方にチャレンジしていました。

正しいお箸の持ち方は、正しいえんぴつの持ち方にもつながります。最初は違和感を感じるかもしれませんが、繰り返し繰り返し練習することで、身に付いていくものです。ぜひ、ご家庭でも、子ども達のお箸の持ち方に目を向けてみてください。

宜野座村の給食は、県内でも「郷土の食材を活かしたおいしい給食」と評判が高いです。毎日の給食の献立を見ても、旬のものを使って工夫されたメニューが多くあります。昨年夏に、新しい共同調理場が宜野座中学校のすぐ隣に建設され、ますますおいしさにも磨きが加えられています。

給食は、多くの人たちが携わって作られています。これからも感謝の気持ちを忘れず、おいしい給食を正しいマナーでいただきますよう。

給食の献立を作成している葵先生、いつもありがとうございます。そして、今日は、子ども達のために正しいお箸の持ち方を分かりやすくお話していただき、本当にありがとうございました。



写真1 栄養士の宮城葵先生



写真2 食育講話の様子



写真3 食育講話を聞く子ども達



写真4 おはしの動き

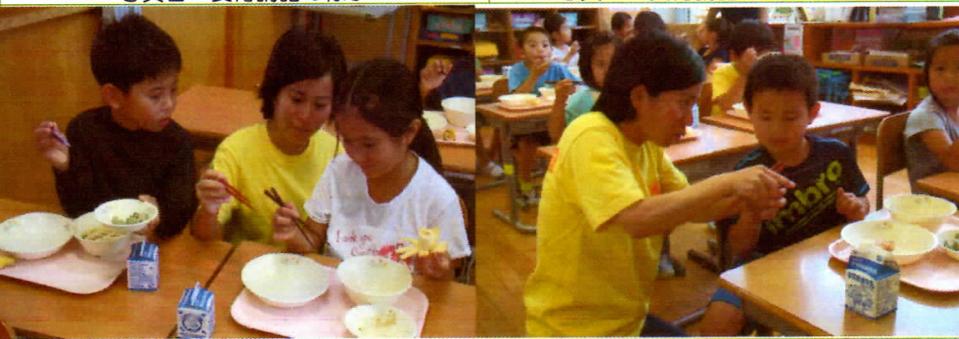


写真5・6 おはしの正しい持ち方を一人一人に教える葵先生

学校給食について(4月の予定献立表より)

学校給食では、子どもたちの健康を願い、次のようなことに注意しながら魅力ある給食になるように献立を考えています。

- ① **いろいろな食品をいろいろな調理方法で!**
いろいろな食品を取り入れ、工夫をこらして栄養バランスの取れた給食を提供できるように心がけています。
- ② **よく噛む食品を!**
よく噛むことで、あごの発達や歯並びを良くし、虫歯予防や肥満防止に効果があります。さらに脳を刺激し、頭が良くなります。
- ③ **安全でおいしい食材を!**
良質で安全な食品を選定して使っています。また、旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。
- ④ **食文化の継承を!**
沖縄に伝わる伝統的な料理や行事にあわせた料理を提供しています。
- ⑤ **生活習慣病の予防!**
脂質、塩分、動物性たんぱく質を取り過ぎないように配慮しています。また、魚料理を多く取り入れるようにしています。