

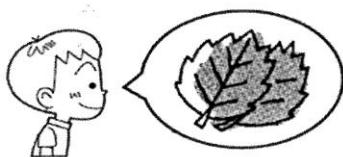
6月分の給食【6/2(月)~6/30(月)】

# 6月11日(水)

## しそ

しその葉には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が多く含まれています。その他に、カリウムやビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、食物せんいなども含まれています。

しそに含まれて  
いる栄養素は?



しその香りには、食欲をわかせる  
働きがあります。

### きょうのこんだて

ぶたにくのたつたあげ  
みそしる  
ぎゅうひじきそぼろ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)	
あ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ あかみそ・しろみそ・ だしこんぶ・けずりぶし・ ぎゅうひじきにく・ひじき
(おもにねつやちからのもとになる)	
き	ごはん・でんぶん・あぶら・ サラダあぶら・さとう
(おもにからだのちようしをととのえる)	
み	しょうが・かぼちゃ・たまねぎ・ もやし・にんじん・しそ
ど	
り	

クイズ 8 望ましくない「はし使い」があります。汁をぽたぽたたらす「はし使い」をなんというでしょう。

一口メモ ①なみだばし

②しづくばし

③たれればし

○正しくはしを使っていますか?

①正しいえんぴつの持ち方ではしを1本持つ。



②上のはしを「1の字」を書くようにたてに動かす。



③もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



④上のはしだけを動かすように練習する。



下のはしは動かない

1年生が、「上福のびわ」を味わいます。商店街たんけん、おつかれさまでしたね。



はしの持ち方と、えんぴつの持ち方には、共通するところがありますね。

日本では、昔からはしを使って食事をしてきました。ですから、はしの使い方のマナーがあります。マナーは、相手への思いやりの心ですね。

文部科学省「食に関する指導の手引」より抜粋

### 産地調べ

まよいばし



どれを食べようか、迷ってはしを動かすこと。

なみだばし



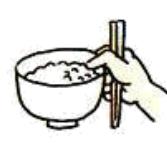
遠くからはさんで汁を垂らしながら、はしを動かすこと。

さしばし



はしで食べ物をさして、食べること。

もちばし



はしを持ったまま、食器を同じ手で持つこと。

よせばし



はしで食器をよせること。

しょうが	高知県	たまねぎ	佐賀県	しそ	大分県
かぼちゃ	鹿児島県	にんじん	長崎県	ひじき	三重県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①