11月 給食だより

めざせ一口30回
よくかんで
食べよう！

11月8日は いい歯の日

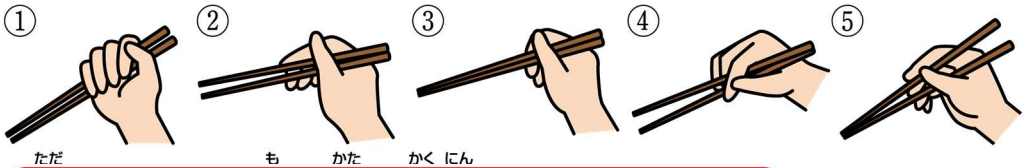
令和8年度
甘楽町学校給食センター
（☎0274−74−5072）

はしを上手に使って、きれいに食べよう

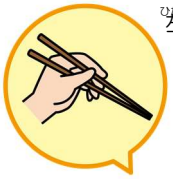
おうちの人と一緒に
確かめてください。

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか。

① ② ③ ④ ⑤



左利きの人は
こんな形

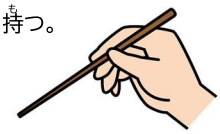


ただ 持ち方 確認

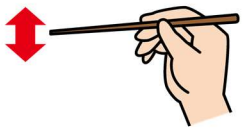
正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

正しい持ち方は⑤

① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



② 「1」の字を書くように、たてに動かす。



③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

下のはしは動かしません。



はしの使い方以外にも、いろいろなマナーがあります。食事のマナーは、まわりの人と気持ちよく食事をするためのものです。お互いを思いやりながら、楽しく給食の時間をすごしましょう。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼさずにきれいに食べることができます。
毎日の食事で、使い方を練習していきましょう。

は の日は「おはしで食べよう」の日

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

和

甘楽町の給食では
炊きたての
ごはんが
食べられます！



日本人の伝統的な食文化「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。
「無形文化遺産」は、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、11月は農林水産省が位置づけた「和食月間」です。

給食では、ごはんを中心に、だしのうま味を活かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるほか、年間を通して行事食や郷土料理を提供して、和食文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ 和食文化

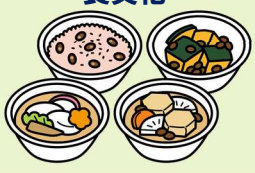
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など地域や日本に伝わる食文化





ご協力いただいています（敬称略）

農業 漁業 ダの会

感謝していただきましょう

【給食センターでごはんをたいているところ】 ＝甘楽町で育ったおいしいお米を炊いています＝



お湯を沸かしたところに米を入れる



少量の油を入れてよく混ぜる



重石をして炊き、蒸気を落として蒸らす
（1つの釜で約300人分炊いています）



二人で混ぜてごはんをほぐす