

# 給食だより



令和4年  
11月号

(毎月19日は食育の日)

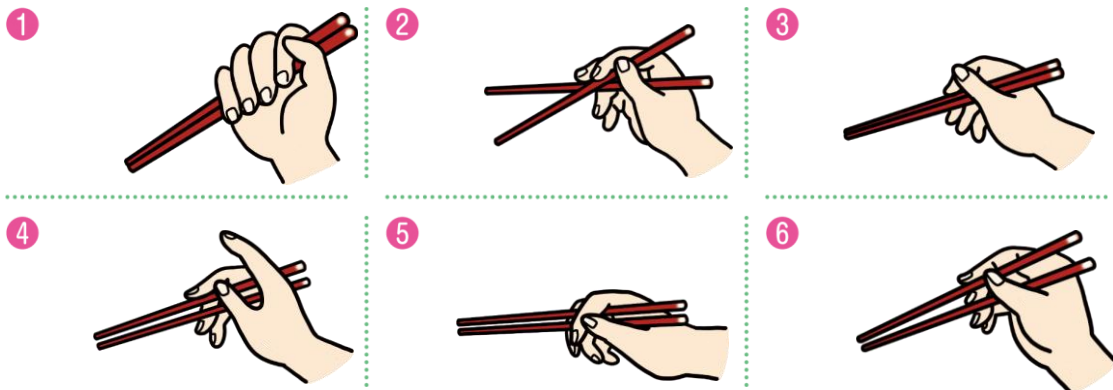
みやき町学校給食センター

2013(平成25)年、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。「はし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。日本の食文化として子どもたちに伝えていきたいことです。

## おはしを上手に使えるようになろう!

あなたのはしの持ち方はどれですか? 下の絵の中であてはまるものに○をつけてみましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。

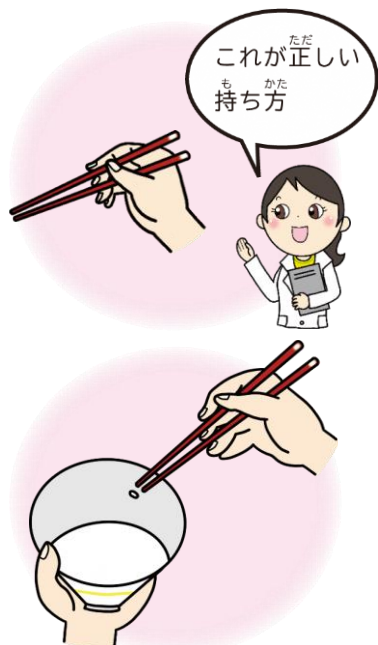
### あなたはどの持ち方?



正しいのは⑥です。

和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提に発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが上品な食べ方になります。はし先が鳥のくちばしのように、小さなものつまむことができる⑥の持ち方は、その意味でとても理にかなった持ち方です。

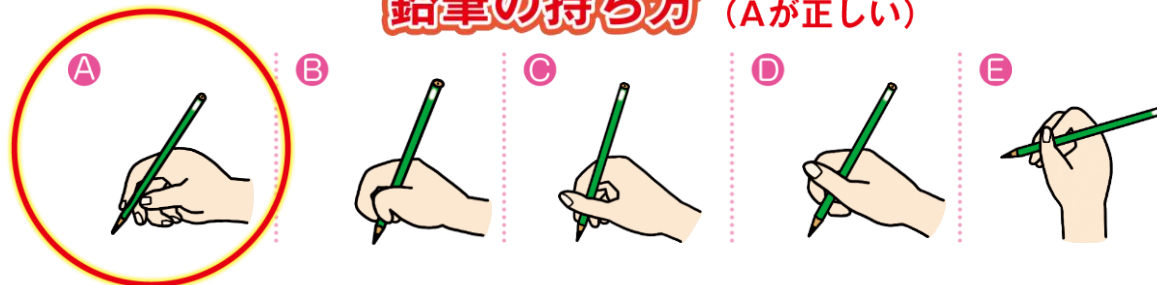
ご飯を食べる場面を考えてみましょう。わんについてご飯粒を①~⑤の持ち方では上手につまめません。すると、どうしてもご飯をわんのへりからこそげとるような食べ方になり、のりのようになったご飯がべったりつきます。でも⑥の持ち方ができると粒をつまんで口に運べるので、食べた後のご飯茶わんはとてもきれいです。後片付けもその分楽になり、洗う水も節約できます。



## おはしと鉛筆の持ち方の関係とは?

はしと鉛筆、とくに上のはしの持ち方は鉛筆の正しい持ち方と似ていますね。この2つにはどんな関係があるのでしょうか。とても興味深い論文を見つけました<sup>1)</sup>。小中学生を対象とした研究で、標準的な鉛筆の持ち方(A)をしている人の約8割が標準的なはしの持ち方をしていましたが、その逆、つまり標準的なはしの持ち方をしている人で鉛筆の持ち方が標準的だった人は4割ほどだったそうです。このことから、はしの持ち方は鉛筆の持ち方よりも遅く発達することが考えられるそうです。

### 鉛筆の持ち方 (Aが正しい)



はしと鉛筆の持ち方で大きく違うところは親指(母指)の関節の曲げ方になります。はしでは親指の関節をほとんど曲げませんが、鉛筆では大きく曲げます。すると親指の使い方に注目した、はし独自の持ち方の指導が必要ということもわかりました。しかも著者によると「箸の持ち方が標準型にほぼ確立する時期は少なくとも15歳以降であることが示唆された」といいます。今はまだ上手にはしを使えない人でも、親指を動かさずにはしを使えるようになるまで、手や指先の発達を待ちながら、正しい持ち方のイメージをきちんと頭の中に描き、くり返し練習していくことが大事かもしれません。

なお、論文には、正しいはしの持ち方をしている人は、「手の動きに無駄がなく、特に上体の姿勢をほぼ垂直の状態に保持して箸を操作している」という一文もありました。背筋を伸ばして美しく食べているようすが伺われます。はし使いはカッコイイ大人になるための一里塚とも言えそうです。

1) 立屋敷かおる、他「小中学生における箸の持ち方と鉛筆の持ち方との関連」、日本調理科学会誌 Vol.1.38, No.4, 355~361(2005)

## ちょうりようあげあぶら 調理用揚げ油をいただきました!

みやき町内小中学校の児童生徒の皆さんに、おいしい給食を食べてもらいたいという思いで、学校給食に調理用揚げ油33缶の寄付をいただきました。いただいた油は、みやき町内7校で分けて、給食の揚げ物調理に使用します。感謝しておいしくいただきます。

寄付していただいた株式会社フルームの相村様よりメッセージをいただきました。  
「新鮮な油で揚げたり、焼いたりして調理された料理はやっぱり素材を美味しく味わえます。  
ぜひ、美味しい給食をしっかりと食べて、元気な体づくりに励んでください。」

### \*\*学校給食センターで揚げ物をしている様子を紹介します\*\*

給食センターでは800人分の給食をつくっています。  
揚げ物用の釜は2つあり、1つの釜につき、一斗缶2缶分の油を使います。  
1回で80人分ずつ揚げることができます。