

平成29年度



# 10月給食だより



奄美市立 小中学校

朝晩はだんだん涼しくなり、秋の訪れを感じる日が増えてきました。

新米が出回る季節ですが、ごはんは和食・洋食・中華を問わずいろいろなおかずと合います。秋はさんまやさつまいも、くりなど旬の食材が多いので、おかずに取り入れ、炊きたてごはんといっしょに、日本型食生活を取り入れてもらえたらと思います。

**10月の目標**  
しよくし 食事マナーに ついて知ろう

## よくかんで、味わって食べましょう!

秋は「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べものがたくさん出回るため、つい食べすぎてしまう人も多いのでは?そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで脳に満腹のサインが届き、食べすぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

### 五感を使って味わおう

**目=視覚**

いろ かたち おお 色・形・大きさ

**耳=聴覚**

かんだときの音

**鼻=嗅覚**

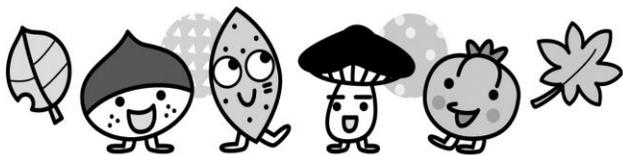
におい・風味

**舌=味覚**

かんみ さんみ 甘味・酸味・ にがみ えんみ 苦味・塩味・ うまみ (5つの基本味)

**歯や舌=触覚**

おんど は 温度・歯ごたえ したざわ から ・舌触り・辛み・ えぐみ・しづみ



## 「はし」の持ち方 使い方

上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。



下のはしは動かしません。

自分の手に合った物を選びましょう。

親指と人差し指を直角に開いたときの、指先を結ぶ長さの1.5倍が目安です。



### はしの持ち方

- 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。
- 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしだけを動かすように、はし先を閉じたり開いたりする。

はしは、食べものをつまんだり、はさんだりして口に運ぶほかに、いろいろな使い方ができる便利な道具です。



## こんな使い方はダメ!

「嫌いばし」といい、不作法とされます。

