

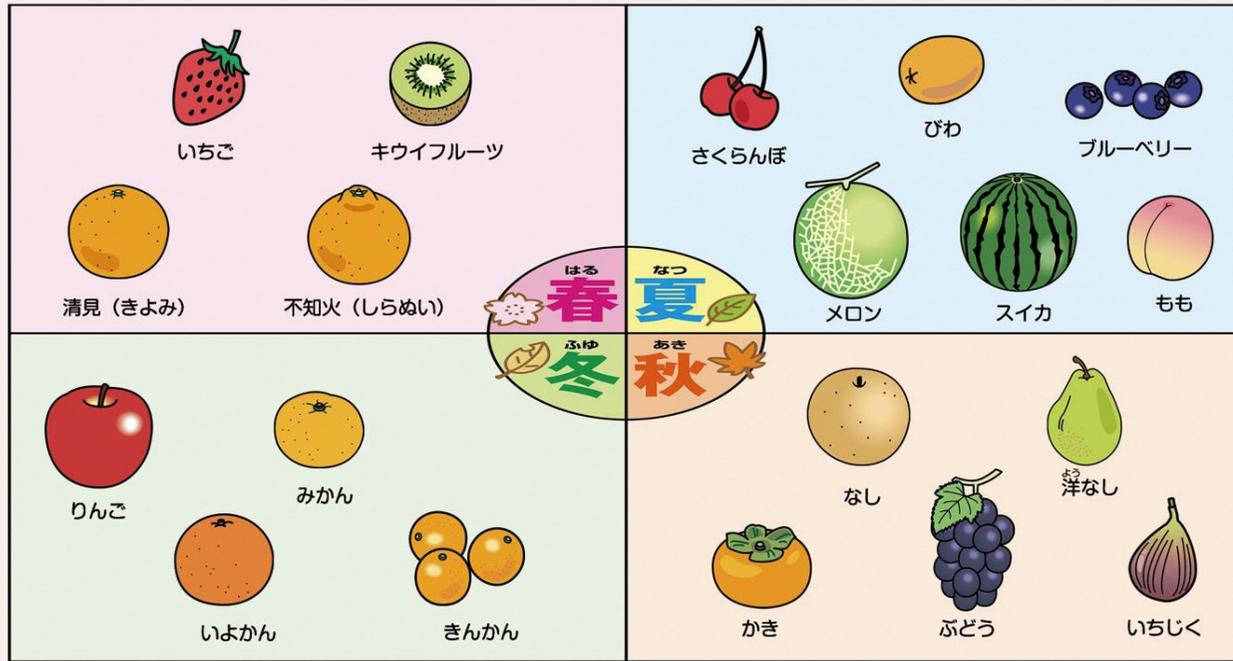
# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和7年11月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

## 季節の果物にはどんなものがある？

給食では、1年を通してさまざまな果物が使われています。果物は、旬の時期にしか出回らないものが多く、季節を感じることでできる食べ物です。11月の給食にはみかんとりんごが登場します。季節の果物にはどんなものがあるのか見てみましょう。



## はしを上手に使っておいしく食べよう！

### ◎はしの持ち方

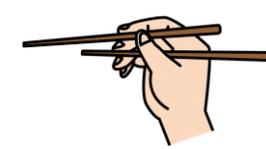
①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。

②数字の「1」を書くように、上下に動かす。



③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。

④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさむ。

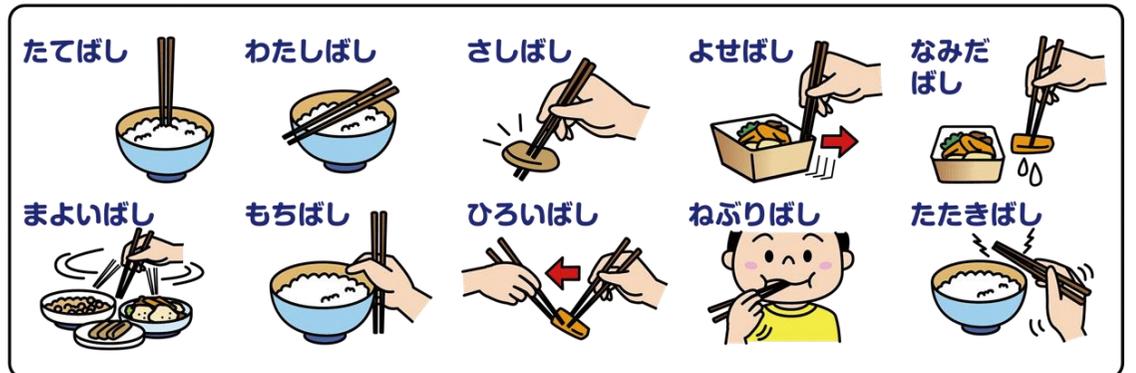


（左ききの場合）



### ◎やってはいけないはしの使い方を知ろう

日本の食事マナーとして、やってはいけないはしの使い方を、「嫌いばし」といいます。家族や友達と一緒に食べるときや、外食をするときなどは特に、みんなとおいしく気持ちよく食べられるように、覚えておきましょう。



## 11月24日は和食の日

1 (い) 1 (い) 24 (にほんしょく) という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食は旬の食材や新鮮な食材を使用し、一汁三菜のスタイルで栄養バランスが良いのが特徴です。