

# 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  
(中学校)

## 果物を食べると、どんないいことがある？

秋から冬にかけては、ぶどう・なし・かき・みかん・りんごなど旬の果物がたくさんあります。11月の給食にはみかんとりんごが登場します。

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。それは、果物には以下のように、体に良い働きをする栄養が含まれているからです。どんな働きがあるのか見てみましょう。

おなかの掃除をしてくれる、食物繊維が多く含まれています。



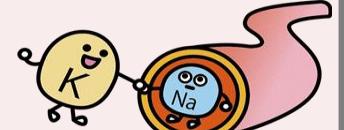
皮膚や血管をじょうぶにし、免疫を高めるビタミンCが多く含まれています。



脳のエネルギーになるブドウ糖が含まれています。



体から余分な塩分を出して、高血圧を予防する、カリウムが多く含まれています。



## 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。

## 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。



はしの動かし方を練習しよう！

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。



下のはしは動かしません。

(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。

