



# 給食だより

新米の季節ですね♪

日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源になり、タンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

秋の味覚と合わせて、美味しい新米を味わいましょう！



## 「ごはんのよそい方」

子どもたちは、ごはんをよそうのが大好きです。意欲があるときに、きれいなよそい方を教えてあげましょう。

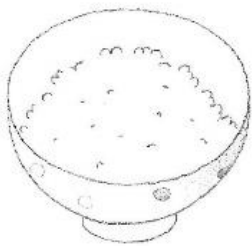
まず、しゃもじは十分に水でぬらしておくことが大事です。

それからしゃもじで、底から空気を含ませるようにしてごはんをふんわりとほぐします。

その後茶碗によそいますが、一回で盛ってしまうのではなく、二回か三回で盛ります。

茶碗の縁にごはん粒がついてしまうと、おいしそうに見えません。

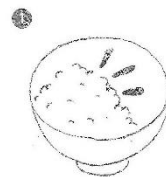
### ごはんのよそい方



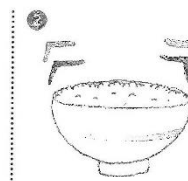
#### いいよそい方

- ほどよい量
- ふんわりと空気を含んでいる
- 茶碗の周囲にごはん粒がくっついていない

### 悪いよそい方



一方に偏った盛り方をしている。



いっぱい盛りすぎ。しゃもじですりきるようにしてある。(大さじの「すりきり」状態)



しゃもじについた ごはんを茶碗の縁でこそげ取ってある。

「よそう」とは「装う」ことなので、ただ単に器にごはんを入れるのではなく、きれいに整えて大切に食べようという気持ちがこもっています。おいしそうな盛り方は、美しく、自分の食べられる量を知ることができる盛り方だということに気づいてくれるといいですね。ぜひ子どもたち自身がよそう機会をつくってあげたいですね。

