

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和4年11月

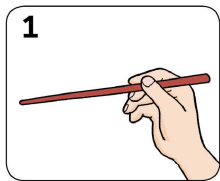
掛川市立〇〇学校給食センター

食事のマナーについて考えよう

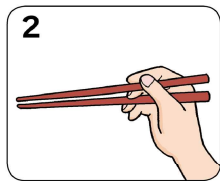
マナーとは相手への思いやりの気持ちがあらわれた動作です。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

はしの持ち方

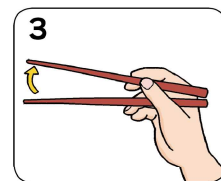
はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしましょう。



2 下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通します。はし先は揃えましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

和食の配膳

日本では、左側に重要なものを配置する「左上位」の伝統があります。「ご飯をお膳の左側に置く」という作法が定まったのは室町時代の「本膳料理」からです。「本膳料理」は当時の武家社会のおもてなしの料理として始まりました。格式を重んじ、しきたりを大切にしている、ここで正式に定められたのが、「ご飯をお膳の左側に置く」というルールです。なので、主食のご飯を左、汁物を右に置きます。和食献立の作法では汁物のご飯とセットとして必ず提供されるものです。これは一汁一菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本です。ご飯茶碗を左側に置いた方がスムーズに食事をすすめることができます。

和食の配膳をマスターし、食事が楽しい時間になるといいですね。



レンジで作る

大学芋 ~食物繊維たっぷり~

<材料 2人分>

- ・さつまいも・・・中1本 (250~300g)
- ・油・・・・・・・・大さじ2
- ・A さとう・・・大さじ5
- ・A しょうゆ・・・小さじ2
- ・A みりん・・・小さじ2
- ・黒いりごま・・・大さじ1



<作り方>

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと乱切りにします。10分ぐらい水にさらし、水を切り、ラップをして500Wのレンジで6分ぐらい加熱します。
- ② フライパンに油をひき加熱し、①のさつまいもを加え、表面がカリッとするまで炒めます。
- ③ さつまいもを一度取り出し、余分な油を拭き取ります。同じフライパンにAを入れて弱火で加熱します。
- ④ 少しとろみが出てきたら、さつまいもを戻し入れ、黒ごまも入れ、たれが絡むように混ぜ合わせ、火を止めます。

☆今月のリクエスト献立☆

上内田小学校のみなさんが考えてくれました。

〇〇センターでは、〇日の給食で実施します。

☆郷土料理 これとこだ? ☆



日本の首都があり、江戸前寿司やもんじゃ焼きが有名です。〇日の給食に登場します。

答えは献立表を見てね

掛川市教育委員会 こども給食課から

おしらせ

令和4年9月12日~令和4年10月14日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、こども給食係 (TEL25-6777) にお問い合わせください。まんてん日より、給食献立は掛川市ホームページでも確認することができます。