

食育だより 9月号

平成 22 年 9 月 9 日

広島市立庚午小学校 校長 山崎 幸徳（発行 給食室）

長い夏休みも終わり、学校にも活気がもどってきました。まだまだ残暑厳しい日が続く、夏の疲れが出やすい9月です。できるだけ早く生活のリズムを取り戻し、元気に毎日を過ごしましょう。

食事のマナーについて考えてみよう

9月の給食目標は、「上手に配膳をしよう」です。給食では、「配膳の仕方」や「箸の持ち方」「食事の仕方」について考えます。将来、国際社会で活躍する子どもたちに、日本の食事のマナーを伝えていくことがとても大切です。そこで、日本食のマナーについて紹介します。

箸のとりあげ方



①上から箸を取り上げる。



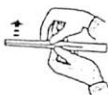
②左手を箸の下側にそえ、右手を右の方へずらせて箸の下にそえる。



③左手をはなす。



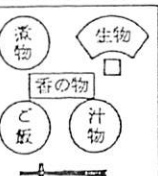
割り箸の割り方



割り箸を割るときは、ひざの上で上下にわります。左右にわったり、箸先をこすったりするのは、マナー違反です。

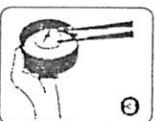
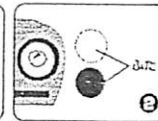
〈参考文献：テーブルマナーの本〔日本料理〕（社）日本観光協会 編著〉

配膳の仕方



- ① ご飯は左側、汁物は右側におく。
- ② 箸は、箸先が左側をむく

ふたつきの碗ものの扱い方



- ① ふたは、左手を添えて、右手でとる。
- ② 取り上げたふたは、仰向けにして、両手で碗の横に置く。お膳がある場合は、お膳の外に、二つあるときは縦に並べて置く。
- ③ 碗は両手で取り上げて、左手に持ってから箸を取っていただく。

※食べ終わったら、元の通りにふたをする。（裏返しにふたをしない。）

残食量からみた庚午小学校の7月のきゅうしょくの様子

よく食べていた人気メニュー

- 1位 チンジャオロースー・おかかあえ
- 2位 さけのレモンあえ
- 3位 温野菜（さけのレモンあえのつけあわせ）
- 4位 中華風卵スープ・焼き鳥風
- 5位 フレンチサラダ



もっとがんばって食べてほしいメニュー5品

- 1位 麻婆なす井
- 2位 牛丼
- 3位 きゅうりの中華あえ
- 4位 みそ汁
- 5位 卵と野菜の炒めもの



7月の給食の様子は上記の通りでした。上記の順位は、給食の残食量を毎回計量し、それをもとにだしています。給食室で作った量に対する残食量の割合が、少ないものをよく食べるメニュー、多いものをもっとがんばって食べてもらいたいメニューとしました。7月は、よく給食を食べており、残りも少なかったです。

給食メニュー紹介コーナー



7月の給食より中華風卵スープ（7月人気メニュー！）

材料（4人分）

若鶏胸肉	60g
鶏卵	2こ
でんぷん	小さじ1
たまねぎ	120g
にんじん	60g
干しいたけ	1枚
ほうれん草	60g
中華スープストック	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
ごま油	少々
水	700cc

作り方

- ① 鶏肉一薄くそぎ切りにする。
たまねぎ・にんじん・せんざり
干しいたけ一水でもどし、せん切り
ほうれん草一塩を入れゆで、2～3cmに切る
- ② 水を沸騰させ、鶏肉を入れてに、あくをとる。
- ③ にんじん・たまねぎ・しいたけを入れて煮る。
- ④ 材料が煮えたら調味する。
- ⑤ 水溶きでんぷんを加えた卵を流し入れ、仕上げにごま油・ほうれん草を加える。

（ほうれん草を小松菜にしてもよい）

9月の給食よりとうがん汁（今が旬のとうがんを使った、おいしい和食の汁物です。）

材料（4人分）

若鶏胸肉	90g
もめん豆腐	120g
とうがん	150g
にんじん	60g
ねぎ	30g
煮干し	20g
だし昆布	8g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1
水	800cc

作り方

- ① 鶏肉一薄くそぎ切りにする
もめん豆腐一さいの目に切る
とうがん一皮をむき、厚めのいちよう切り
にんじん一いちよう切り
ねぎ一小口切り
- ② 煮干しと昆布でだしをとる。
- ③ だし汁に、鶏肉を入れて煮、あくをとる。
- ④ にんじんととうがんを加えて煮る。
- ⑤ 調味し、豆腐を加え、仕上げにねぎを加える。



給食クイズ

1. 9月22日は中秋の名月ですが、このお月見の日にちなみ、給食でも「月見汁」を出します。

この月見汁のだしは、何かからとるでしょうか？(ヒント:月見汁はみそ仕立てです。)

ア、煮干し イ、こんぶ ウ、かつお節

2. 9月24日の給食の「うずめめし」は、具だくさんの汁の上にごはんをのせて食べる郷土料理ですが、どこ県の料理でしょうか？

ア、広島県 イ、島根県 ウ、岡山県

3. 9月29日の給食の「他人丼」のだしは、だし昆布とかつお節でとりますが、この混合だしはどのようにとるでしょうか？

ア、かつお節と昆布と一緒に煮てだしをとる

イ、昆布だしをとった後かつお節を入れてだしをとる

ウ、かつお節でだしをとった後昆布を入れてだしをとる



(答えは下にあります)

4年生「子ども料理教室」

7月27日、4年生を対象に、子ども料理教室をおこないました。担任、給食室から、12名が指導にあたり、1班4～5人の少人数で、1食分の食事を作りました。メニューは、おにぎり・そうめん汁・野菜炒め・フルーツソーダゼリーです。7月末の暑い中、子どもたちは一生懸命包丁を使い、上手に調理を進めました。そうめん汁のだしは、昆布とかつお節からとりました。自分たちで味見をし、醤油と酒、塩で上手に味付けをすることができました。また、おにぎりは、ラップを使い昆布佃煮とかつお節の具で作りました。ゼリーも、どの班も上手にかたまり、最後のデザートまで、おいしく食べることができました。この料理教室が子どもたちが自分で食事を作る技術を身につけ、これからの生活の中で、自分で食事を作るきっかけになればよいと思います。



クイズの答え

1 ア、いりこ

2 イ、島根県

3 イ、昆布だしをとった後かつお節を入れる

2年生食育参観日「かむかむメニュー」

9月6日の2年生の参観日で、道徳の授業が「かむかむメニュー」という題材でおこなわれました。この授業は、食べ物をよくかんで食べることの大切さを知り、よくかんで食べようという気持ちを育てることがねらいです。授業の中で、よくかむことの効用として、①おなかにやさしい②歯やあごが丈夫になる③脳のはたらきがよくなるという3つがあげられました。



授業の様子

8月6日におこなわれた学校保健委員会でも、テーマ「食からみた子どもの健康」で話された中で校医の先生から、最近口をあけている子どもが多く、その原因の1つとして、かまないことで、あごの筋肉が発達していないことがあげられました。また、かむことは、満腹中枢を刺激し、肥満を防ぐことも校医の先生が話されました。

給食でも、よくかんで食べるメニューを出し、指導もおこなわれています。ご家庭でも、かむことを意識して食べられるよう、ご協力をお願いします。

特色ある給食の紹介

きょうどしょく ひろしまけん 郷土食「広島県」



15日(水)

ミルク
たこめし
とうがん汁
オレンジ

瀬戸内海は、たこの産地として知られています。

なかでも、江田島市沖美町・三原市・尾道市にかけては、たこつぼ漁が盛んに行われています。一年中たこ漁は行われますが、おいしい時期は産卵期の夏です。特に、三原市では、田植祭に豊作を祈ってゆでたたこを枝につるすなど、古くからたこが生活にとけ込んでいました。

たこめしは、漁師さんが船の上で作ったのが始まりとされています。調理方法としては、たこを米をいっしょに炊いたり、煮たたこをご飯にのせたり、混ぜたりする方法があります。

給食では、しょうゆごはんの上にたこめしの具をのせて、混ぜて食べます。じょうずに混ぜましょう。

