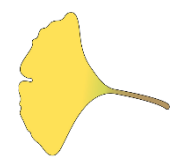


給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2017.10.27 (金)



私たちが普段食べている米や肉、魚、野菜などは、もとはみんな生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来るまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人がかかわっています。食事をするときには、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、なるべく残さず食べましょう。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

平成25年12月「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここでいう「和食」は、「自然を尊重する心」に基づいた食生活に感謝する日本人の習わしであり、4つの特徴があります。

<p>「和食」の特徴</p>	
<p>多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

11月24日
いいにほんしょく

和食「和食」の日

教室の様子

〈南小学校4年生 9/26〉



生活習慣病予防検診の経験を振り返って、健やかに成長するために大切なことを学習した南小学校4年生の様子を紹介します。



栄養教諭から「生活の仕方でおこる病気」について聞いた後、全員で、体の成長や健康のために大切だと思うことを短冊に書き出しました。班の中で発表し合いまとめていくと、「早寝・早起き・朝ごはん」に関する内容が多く、「早寝をがんばる」「朝ごはんを毎日食べる」などががんばろうとする発表もありました。「給食をしっかり食べる」「野菜を食べる」「甘いものを食べ過ぎない」など食事に関すること、「歩いて登校する」「ダラダラしない」「手洗い・うがい」など友だちの発表から、たくさん大切なことに気づくことができました。

はしの持ち方 使い方

はしを正しく使うことができますか？正しい持ち方を身につけることで、料理をきれいに食べることができます。身近に「自分のはしの持ち方がおかしいと気づいて、最近直した」という人もいますよ。

<p>① 1本のはしを親指・人差し指・中指の3本の指で鉛筆と同じように持つ。</p>	<p>② 「1」の字を書くように、縦に動かして、上のはしの動きを練習する。</p>	<p>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</p>	<p>④ 上のはしだけ動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。</p>
--	---	---------------------------------------	--

こんな使い方は、無作法とされています。

ねぶりばし、わたしばし、たたきばし、まよいばし、さぐりばし、たてばし、よせばし

お子さんと一緒につくってみませんか

11/1 (水)の給食から「納豆和え」

ほうれん草、白菜、引き割り納豆、たくあん、チーズ、かつお節、しょうゆ

- ① 切ったほうれん草、白菜をゆでて水気をしほっておく。
- ② たくあんは千切りに、チーズは、5mmくらいの角切りに切っておく。
- ③ ボールに、ゆでた野菜に引き割り納豆、たくあん、チーズ、かつお節を加え、しょうゆを入れてよく混ぜる。

※ほかの野菜でも作ってみましょう。

和食クイズです。答えは、裏面にあります。

Q1 ゆずの収穫が日本一の県は？

①徳島県 ②和歌山県 ③高知県

Q2 料理に使う出刃包丁は、おもにどんなときに使う？

①野菜を切るとき ②刺身を切るとき ③魚や鳥などを解体するとき

Q3 旬が「冬」でないのはどれ？

①だいこん ②ほうれん草 ③冬瓜

Q4 「ウニ」と「アワビ」を使った青森県の郷土料理は？

①りんご煮 ②うめ煮 ③いちご煮

Q5 だしは和食の大切な味をつくりませんが、その味は？

□に文字を入れましょう。