

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2020.6.16 (火)



6月は、食育月間です。
食事のマナー（食器は持って食べ、大食いをしないなど）や、食事の栄養バランスについてなど、食生活について確認してみましょう。

また、これからの時期は、熱中症で重症になってしまうことも考えられますので体温調節と水分補給に気をつけましょう。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>郷土料理や行事食を取り入れる</p>	<p>生活リズムを整える</p>
<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家庭でできる「食育」 こんなことを心がけてみませんか？</p>		<p>ゆっくりよくかんで食べる</p>
<p>食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける</p>	<p>食品表示や産地を意識して食品を選ぶ</p>	<p>食材の無駄を減らすよう心がける</p>	<p>家庭菜園や農業を体験する機会をつくる</p>

【給食のおすすめレシピ】『鶏肉のごまみそ焼き』※学校からレシピ紹介の希望があった献立です。

(材料；小学生1人分位)

- ① 鶏もも肉（皮つき）…40～50g
- ② 白すりごま…3g
- ③ みそ…3g
- ④ みりん…2.5g
- ⑤ 砂糖…2g
- ⑥ こいくちしょうゆ…1.5g
- ⑦ 酒…3g
- ⑧ 水…2g

(作り方)

- (1) フライパンに、白すりごま・みそ・みりん・砂糖・こいくちしょうゆ・酒・水を入れて、よくかき混ぜながら加熱をする。とろみがついてきたら「ごまみそダレ」が完成。(みそが入っているため、こげやすいので気を付けましょう)
- (2) 鶏もも肉は、オーブンまたはフライパンで中までしっかり加熱する。
- (3) 鶏もも肉が焼き上がったら、ごまみそダレをかけて完成。

※給食では、ごまみそダレの「みそ」は、弥生グループのみそを使っています。

弥生グループのみそは、大町にある「なのはなプラザ1Fの新鮮館おおまち」と川崎町にある「道の駅かわさき」で販売しているそうです。※みその販売先も学校から質問があった内容です。

食育授業の紹介（6月4日実施；弥栄小3・4年生）

『食事のマナーについて知ろう』というテーマで食育授業を実施しました。

食事のマナーとは、「お互いが気持ちよく食事をするために守っている心づかい」で、斜めに座って食べたりしないで、まっすぐな姿勢で食べることや、頭を食器に近づけて食べるのではなく、食器は持って、食器を口に近づけて食べること、ごはん粒は一粒残らずきれいに食べること、食器の置き方や箸の持ち方などを、普段の食事の時を思い出しながら確認をしました。

食器の置き方は、右かな？左かな？のクイズ形式で確認をしました。※主菜は右、副菜は左、主食は左前、汁物は右前です。

中学生になる頃までに身に付けてほしいなと感じています。

食器の置き方



食器の置き方クイズ

Q1. 『汁物（みそ汁など）』は、どこに置くのが正しいでしょうか？

A. 右側の手前のほう

B. 左側の手前のほう

Q2. 『主菜（魚・肉・卵のおかず）』は、どこに置くのが正しいでしょうか？

A. (仕切り皿の) 右側

B. (仕切り皿の) 左側

Q3. 『副菜（野菜のおかず）』は、どこに置くのが正しいでしょうか？

A. (仕切り皿の) 右側

B. (仕切り皿の) 左側

【答え】

Q1.A

Q2.A

Q3.B