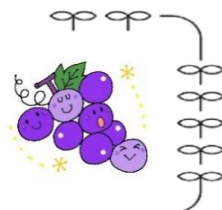


食育だより



令和7年9月19日発行
No. 130
諫早市東部学校給食センター
TEL 0957-22-6777

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

食器を美しく並べて食べていますか？

～配膳のはなし～

日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。

おかず(主菜・副菜1)

ご飯と汁物の奥に置く

汁物(副菜2)

手前の右側に置く

ご飯(主食)

手前の左側に置く

はし

はし先を左に向け、手前の真ん中に置く



かしわめし

～今月の郷土料理 福岡県より～
〈作り方〉

材料(4人分)

鶏もも肉	80g
ごぼう	40g
にんじん	20g
油揚げ	8g
うすくちしょうゆ	12g
こいくちしょうゆ	8g
砂糖	8g
みりん	8g
酒	4g
油	2g
炊いたごはん	600g

- ①ごはんを炊いておく。
- ②油揚げは油抜きをしておく。
- ③野菜と油揚げは千切りにして、鶏肉は細切れにする。
- ④油をひいて、鶏肉をよく炒める。
- ⑤野菜と油揚げを加えて炒め、調味料を入れる。
- ⑥炊いたごはんと⑤を混ぜて出来上がり。

具を別に作って混ぜるだけなので、簡単に混ぜご飯ができます。



おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう



- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★口を閉じてよくかんで食べましょう

★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

クチャクチャ

感謝の気持ちを持って食べましょう



食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れず、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

