

食育だより

令和6年7月 さいたま市立川通中学校給食室

7月の目標：正しい食事のマナーを身につけよう

正しい食事のマナーを身につけて、恰好よく食事ができる人を目指そう！

「食事のマナー」を意識して食べていますか？マナーは難しいものではなく、食べ物や作ってくれた人への「感謝の気持ち」や一緒に食事をする人が、お互い気持ちの良い時間や空間を共有するための「心遣い」です。大人になるとマナーができていなくても、注意してもらえる機会は減ります。逆に美しい食べ方をしている人を見ると素敵だと憧れます。恥ずかしい思いをしないように、毎回の食事、中学生のうちに習慣として身につけてください。

姿勢

ひじをついたり、お茶碗をテーブルに置いたまま犬食いしたりしている人はいませんか？良い姿勢で食べると見た目が美しいだけでなく、食道や胃がまっすぐになるので、消化がよくなります。お茶碗を持って良い姿勢で食べましょう。



食べ方

食べ方は個人の自由ですが、くちゃくちゃ音をたてて食べたり、食べ物が口に入ったまま大声で話したりして、周りの人に不快な思いをさせるのはマナー違反です。また、「あれは嫌い、これはまずい」等と食事の否定をしたり、食事中にふざふざしい話をしたりすることも周りの人への配慮が必要です。



スマホ

お家でスマホを見ながら食事をしている人はいませんか？テレビや新聞を見ながらの食事でもそうですが、「ながら食べ」は、食事に集中しないため、唾液や消化酵素の分泌が活発にならないと言われています。また、一緒に食事をしている人がいる場合は、相手への配慮も必要ですし、「おいしく食べてほしい」と、食事を作ってくれた方への感謝も忘れずに！

食器の置き方

毎日の給食で、意識できていない人がとても多



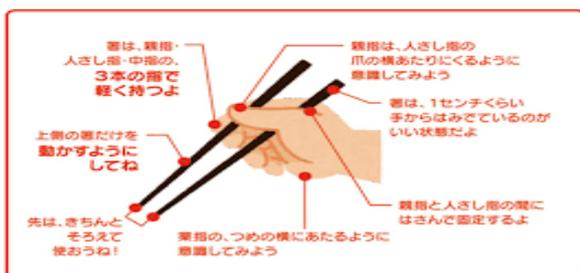
いです。ごはんが左、汁物が右という置き方が、和食の伝統的な食器の置き方です。お仏壇に供える時に、ごはんが右、汁物が左という作法があるため、相手によっては、気にする方がいるので、注意が必要です。

食べる量を考えよう

給食やお店などで、自分が食べられる量を考えずに多くもらって食べ残すと、食品ロスに繋がります。小盛サイズを注文したり、回数を分けて注文したりしましょう。また、食品ロスは宴会や結婚式の披露宴が多くなっています。福岡県で提唱している会の始めの30分と終わりの10分は、全員が食事を食べる時間に「30・10（さんまるいちまる）運動」をもっと広めていきたいですね。そして、最近「食いつくし系」と呼ばれる人がインターネットで話題になっていることを知っていますか？その場の人数を考えずに、大皿の料理を人の分まで食べてしまったり、相手が食べているのに「それ残す？」と聞いて、もらおうとしたりする行動です。自分がそのような行動をしていないか確認して、皆で楽しく、気持ちよく食事を楽しみましょう！

お箸

川通中の皆さんは、正しいお箸の使い方ができている人が、とても多いと感心しています。注意してくれたお家の人に感謝ですね。できていない人もあきらめずに毎回の食事練習しましょう！一度覚えてしまえば一生ものです！



お箸のマナー違反も覚えよう！



夏休みは親子で料理にチャレンジしてみませんか？

いよいよ夏休みですね。7月20日（土）から8月27日（火）まで39日間のお休みです。旅行やキャンプ、部活や受験勉強と忙しいと思いますが、少し空いた時間に親子で料理をすることも良い思い出作り、そして、気分転換になりますよ。そして、ご家庭で給食のメニューにチャレンジしてみませんか？



旨塩キャベツ

レシピの間合せが1番多いメニューです。

材料(4人分)

キャベツ300g 人参50g
すりおろしチューブにんにく3cm
ごま油大さじ2 塩小さじ1/2
昆布茶小さじ2 刻みのり大さじ2



作り方

- ① キャベツは2cm角切り、人参は細い千切りにしてジップ付きの袋に入れて、口は開けて電子レンジに1~2分かけてしんなりさせます。(給食だとさっとボイル)
- ② ①ににんにくとごま油と塩と昆布茶と刻みのりを入れて、よく味がなじむようにもみます。冷蔵庫でしばらく冷やし、味がなじんだらめしあがれ。

パイナップルケーキ

6月5日の給食に登場しました。

材料(直径7.5cm×高さ3cmのカップ75個分)

パイナップル缶120g
卵50g(1個)
牛乳40g
無糖ヨーグルト30g
バター25g
砂糖40g
薄力粉90g
ベーキングパウダー5g
耐熱カップ5個

*パイナップルを冷凍ブルーベリーやりんご缶詰や洋梨缶詰に替えてもおいしいです♥



作り方

- パイナップル缶はシロップをきって、好きな大きさにカットします。バターは液体状に溶かします。
- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいます。
 - ② 卵を溶いて、牛乳、ヨーグルトを加えます。
 - ③ ①と②とバターを混ぜます。
 - ④ ③にパイナップルを加え、さっくりと混ぜ、カップに入れて焼きます。(オーブン180℃15分目安。ご家庭のオーブンの使用方法をお願いします。)

手作りアメリカンドッグ(4人分)

材料(4人分)

フランクフルト串付 4本
ホットケーキミックス粉90g
水60g
揚げ油適宜
*お好みでケチャップやマスタードをつけてめしあがれ♥

冷凍とは違うおいしさです。6月18日の給食に登場しました。

作り方

- ① フランクフルトはさっと茹でます。
- ② ホットケーキミックスを水で溶いて衣を作り、①にフランクフルトにつけます。(衣が水っぽくて垂れないように水は調節してください。ホットケーキを作るときより固めが作りやすいです。)
- ③ 170℃の揚げ油で揚げます。揚げむらが出ないように油の中で転がしてください。



4組の皆さんがとうもろこしの皮むきをしてくださいました

4組の皆さんが7月9日（火）の給食のとうもろこし78本の皮むきをしてくださいました。とうもろこしは、収穫後どんどん甘さがなくなってしまうため、給食で使う当日の1時間目に大急ぎで皮むきをしてもらいました。

