

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ！

平成 28年 10月 朝倉郡学校給食会

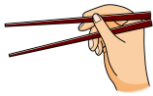
空は深く澄みわたり、さわやかな季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「食欲の秋」ともいわれるように、さつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。自然の恵みに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

和食を美しく食べよう！

和食のマナー

世界中から注目されている和食ですが、私たちは、美しく食べることができているでしょうか？背筋を伸ばして座ることや食事のマナーにも気を配ってみましょう。

① はしを正しく持つ



② 食器を持って食べる



ごはん茶わん・汁わん・小鉢や小皿は、手に持ちます。



お重や丼は、置いたままでも、手に持ってもよい食器です。

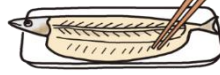


刺身の盛り皿・魚料理や天ぷらの皿・手のひらより大きい食器は、持ち上げません。

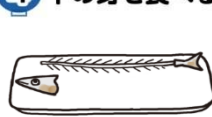
③ 魚を上手に食べる

〈秋刀魚の塩焼きの場合〉

- 1 背側の身を食べる
- 2 腹側の身を食べる



- 3 骨を取る
- 4 下の身を食べる



中骨を外す時は、左手で頭を持ち、尾の方から外します。骨は、皿の奥の方に置きます。

途中で取り除いた内臓（食べなかった場合）や小骨も皿の奥に置きます。

今回は、食器の持ち方や魚の食べ方について載せてみました。知らないこともありますね。少しずつ身につけていきましょう。

イ70ンキ

ヤンニヨムチキン



【材料】4人分

- 鶏もも肉 …… 200g
- 塩 …… 適量
- こしょう …… 適量
- 小麦粉 …… 適量
- 揚げ油 …… 適量
- なす …… 50g
- トマト …… 60g
- おくら …… 60g
- ケチャップ …… 30g
- 砂糖 …… 8g
- みりん …… 4g
- コチュジャン …… 4g
- 炒め油 …… 大さじ 1/2

【作り方】

- ①鶏肉は4等分（1切 50g）にして、塩・こしょうで軽く下味をつけ、小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ②なすは、薄いいちょう切り、トマトは大きめのざく切り、オクラは塩ゆでして、ななめ切りにする。
- ③なべに油をひき、なす、トマトの順に炒め、火が通ったら、調味料を加え、煮込む。
- ④最後に①の鶏肉と②のオクラを加え、混ぜ合わせる。

昨年度、三輪中学校の調理員さんが県の料理コンクールに出品された料理を給食に取り入れることになりました。

季節によって野菜をアレンジしてみてください。



食べ物クイズ

給食で食べているごはん。

さて、お茶わん1杯のごはんの中には、何粒くらいのお米が入っているのでしょうか？

- ①約100粒
- ②約1000粒
- ③約3000粒



おいしいはなし

今が旬！ 秋刀魚（さんま）

秋刀魚は、昔、体の形から「さまな（狭真魚）」ともよばれていました。秋刀魚の漢字をつかうようになったのは、大正時代といわれています。

秋刀魚の漁は夏から解禁されます。日本近海の漁は集魚灯を灯して夜間に行われ、朝には市場に運ばれ、新鮮な状態を保ち、全国の市場に届けられています。お刺身やお寿司として生で食べたり、焼いて内臓まで食べたりすることができるのは、この流通の技術やスピードのおかげです。旬の魚をいただきます。

英語では、Sauri (ソーリイ) といいます。



クイズのこたえ

正解は、③約3000粒です。

「米」という漢字を分解すると八十八になります。お米は、苗床づくり・苗植え・雑草取りなど、収穫されるまでに八十八回といわれるほど多くの手間がかかっています。お米の一粒一粒を大切にいただきます。