

# 栄養だより 5月号

2018年(平成30年)

貝塚市学校給食会

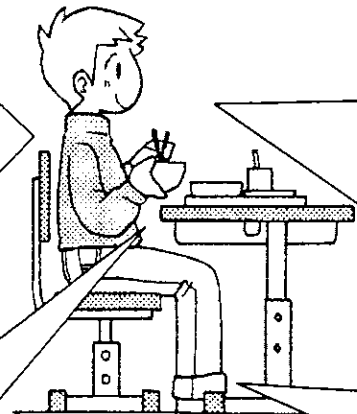
清々しい五月晴れが心地よい季節となりました。5月は、新しい環境にも慣れて緊張がゆるみ、疲れが出やすくなります。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をして、体調を崩さないようにしましょう。



## 身に付けよう！食事のマナー



おいしく楽しく食事をするためには、食事のマナーを身に付けることがとても大切です。基本的な食事のマナーは、毎日の繰り返しによって身に付きます。食事のマナーを意識して食べるようにしましょう。



### 『背筋を伸ばす』

あごを軽く引き、テーブルの正面を向きます。いすに深く腰をかけ、背中をまっすぐに伸ばして座ります。

悪い姿勢は、内臓が圧迫され消化によくありません。

### 正しい姿勢

### 『正しくはしを持つ』 『食器を手で持つ』

正しいはしの持ち方をし、もう片方の手で食器を持って食べます。食器を胸の位置に保つと、背筋が伸び正しい姿勢になります。食器を持つときは、ひじをつかないようにします。

### 『体と机の間に すきまをつくる』

体と机の間は、握りこぶし1つ位のすきまをあけます。

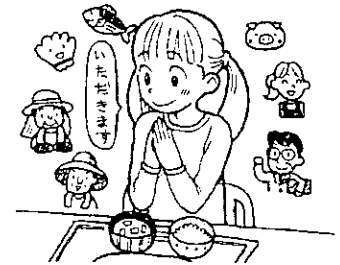
### 『足を床につける』

足を床につけることで、体に力が入り、しっかりとかむことができます。

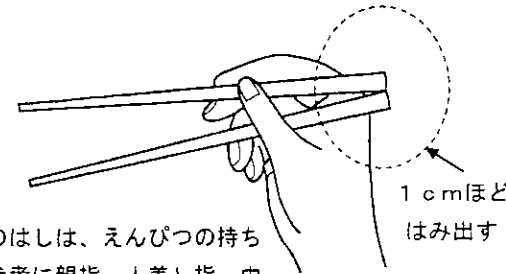
## 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」

何気なく言っている言葉ですが、「料理を作ってくれた人に対して感謝する」「食べている肉や魚、野菜など命ある食べものをいただいていることに感謝する」「米や野菜を育ててくれた人、それを運んでくれる様々な人に感謝する」という意味があります。

食事の前、食事の後には感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言しましょう。



## はしの持ち方をチェックしよう



上のはしは、えんぴつの持ち方を参考に親指、人差し指、中指で持ちます。下のはしは、親指と薬指で支えます。

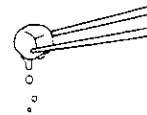
和食の食事作法は、はしの使い方が基本にあり、「はしに始まり、はしに終わる」といわれています。

正しい持ち方で食事をする食べやすい上に、動作も美しく見えます。

## こんな使い方をしていませんか？

これは「きらいばし」といって食事中にしてはいけないはしづかいです。一緒に食べている人に不快な思いをさせないためのマナーです。

### 《涙ばし》



汁を垂らしながらはしを動かすこと。

### 《持ちばし》



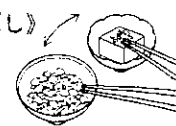
はしを持ったまま、同じ手で食器を持つこと。

### 《刺しばし》



はしを食べものにさして使うこと。

### 《迷いばし》



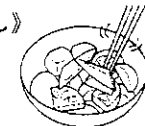
どれを食べようか迷いながらはしを動かすこと。

### 《寄せばし》



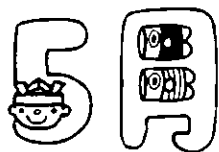
はしで食器を近くに寄せること。

### 《探りばし》



どれを食べようか探しながらはしを動かすこと。

# 今月の献立より



## ◇スタミナ炒め【7日(月)】

### <1人分の材料>

豚ひき肉	30g
土生姜	0.5g
にんにく	0.5g
油	0.5g
白菜	50g
チンゲン菜	25g
にんじん	15g
ゆで塩	0.9g
たけのこ水煮	10g
白菜キムチ	10g
(A) 酢	1.2g
(A) 砂糖	1.2g
(A) 濃口醤油	4.5g
いりごま	1g
ごま油	0.3g

### <作り方>

- ① 土生姜・にんにくはみじん切り、白菜とチンゲン菜は3cmのざく切りにして塩ゆで、にんじんは3cmの短冊切にして塩ゆで、たけのこは4cmの短冊切りにする。白菜キムチはザルにあげ水気を切る。
- ② 油を熱し、土生姜・にんにく・豚ひき肉・にんじん・たけのこ・チンゲン菜・白菜・キムチの順に炒める。
- ③ (A)で味を調べ、ごま・ごま油を入れて仕上げる。

※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

5月のスプーンの日、

1日(火)、10日(木)、15日(火)、24日(木)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



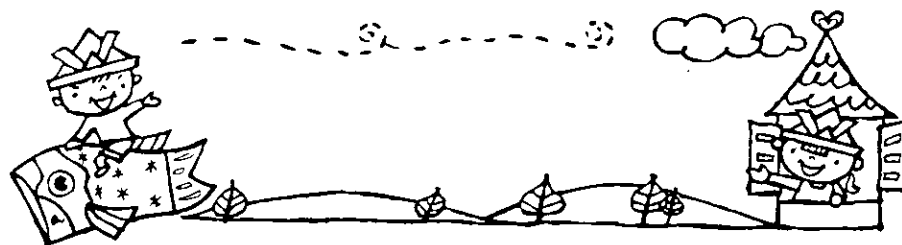
## ◇にんじんしりしり【18日(金)】

### <1人分の材料>

にんじん	40g
ツナ油漬け	10g
ごま油	0.2g
(A) 淡口醤油	3.5g
(A) 砂糖	0.5g

### <作り方>

- ① にんじんは千切りにし、ツナは油をきっておく。
- ② ごま油を熱し、にんじんを炒め、ツナを加えてさらに炒める。
- ③ (A)を入れ、汁気がなくなるまで炒め煮する。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)		3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180