

食育だより

むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代

だいごう
第6号



あたらしとしはじ
新しい年が始まりました。まいにちしょくせいかつたいせつ
毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ご

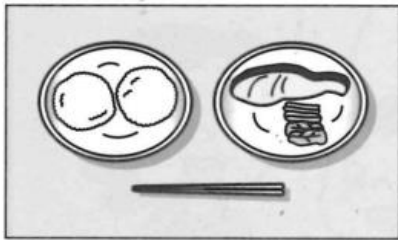
せるようにしましょう。また、1月は、ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
給食週間があります。この機会に、学校

きゅうしょく
給食について考えていきましょう。

◆ 全国学校給食週間 1月24日～30日 ◆

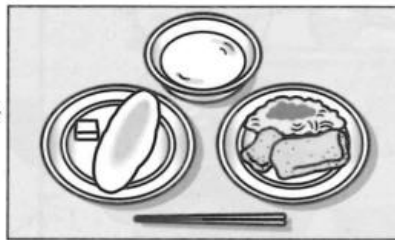
給食の移り変わり

◆ 明治22年



てらなかかいこう
お寺の中に開校された私立忠愛
しょうがっこうやまがたけんつるおかし
小学校(山形県鶴岡市)の献立の
いちれいべいはんやさい
一例。米飯と野菜や魚のおかずが
ちゅうしん
中心でした。

◆ 戦後(昭和25年ごろ)



パン・ミルク・おかずが基本で、
がいこく
外国などから贈られた支援物資の
だっしふんにゅうこむぎ
脱脂粉乳や小麦などを使って作ら
れました。

◆ 現在



きょうどしょくぎょうどしょく
郷土食や行事食を取り入れるな
ど、バラエティー豊かなです。また、バ
ランスのよい食事の手本となるよう、
きょうざいやくわり
教材としての役割も担っています。

参考文献：文部科学省HP/日本スポーツ振興センターHP

◆ 給食週間記念献立 ◆

24日(火)

【 煮みそ 】



に
煮みそは、おかざきしきょうどりょうり
岡崎市の郷土料理です。地域
でとれたやさいをつかはちょう
とれた野菜などを使い、八丁みそで
あじつ味付けをします。からだあたたま
味付けをします。体が温まるので、寒い
じき時期には特におすすめの料理です。

【 きゅうりの塩昆布和え 】



しおこんぶあ
岡山産のきゅうりを使用
おかざきさん
した献立です。地元でとれた
おいしいきゅうりを味わっ
て食べてください。

26日(木)

【 米粉入りロールパン 】



おかざきさんこめこつか
岡崎産の米粉を使ったパンで
こめしょうひかくだいちさんちしょうそくしん
す。米の消費拡大と地産地消促進
のために開発されました。もちも
ちとした食感がおいしいですよ。

27日(金)

【 野菜ガッツリ! 岡崎ユーリンチー 】

きゅうしょくしゅうかんきねんこんだて
給食週間記念献立です。給食メニューコン
クールで、さいゆうしゅうしょうかがやときわちゅうがっこうねん
最優秀賞に輝いた常磐中学校1年
なかやままよ
中山万葉さんが考えた献立です。



◆ 感謝して食べよう ◆

わたしたちが毎日食べている給食は、農家の人、食材を配達する人、調理する人など

たくさんの方が関わって作られています。

24日に「きゅうりの塩昆布和え」で給食に使用され

るきゅうりは、坂左右町の都筑さんが気持ちをこめて作

ってくださったものです。ハウス栽培で多い時には、一日

約200kgも収穫するそうです。きゅうりは、ツルが早く

成長するため上手にのぼす作業が大変だと話してくださいました。



せいさんしゃ つづく
生産者の都筑さん



わたしたちの給食を支えてくださっている方々に感謝して食べるようにしましょう。

和食のマナー3択クイズ

和食のマナーについてのクイズです。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。

Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は？

Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は？

Q3 おはしの使い方、正しいのは？

<p>① ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。</p>	<p>② ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。</p>	<p>③ ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。</p>
<p>① 指を広げて上側のふちを強く持つ。</p>	<p>② 4本の指の上にのせて、親指でふちを軽く押さえる。</p>	<p>③ わんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。</p>
<p>① 食べものを刺して食べる。</p>	<p>② おわんの中におはしの先を入れたままお汁を飲む。</p>	<p>③ おはしの下には汁がたれないように手をそえる。</p>

答え ① ② ③
 ①は刺し、②は手皿と言ったマナー違反です。汁を飲む時は、汚れたはし先が見えないようにするのがマナーです。
 ②は正しく持たないで勝手に落としてしまいます。
 ③は手皿と言ったマナー違反です。汁を飲む時は、汚れたはし先が見えないようにするのがマナーです。