

きゅうしょくだより

令和3年(2021)年度
NO.8 11.26
藤白台小学校

〈給食の2学期の目標: マナーを守ってすききらいなく食べよう〉

秋も深まってきました。寒さに合わせて、食欲が増してきます。体は、気温が下がると、体温が下がらないように、体の機能が悪くならないようにがんばります。だから、いつもより食欲がわくのです。

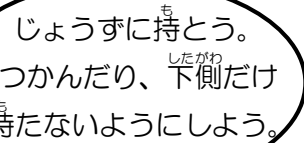
おいしく楽しく食べるために、マナーを考えて食事をしましょう。

誰のためのマナーかな?

マナーってきくとかたくるしいなあ...と思った人、大丈夫! マナーは食べやすくするためのルール、みんなが楽しく気持ちよく食べるためのルールだったのです。



ごはんとおかずは交互に食べよう



じょうずに持とう。つかんだり、下側だけ持たないようにしよう。



ごはんやみそ汁のおわんは手に持って食べよう。



裏面のマナークイズに挑戦しよう!!

12月から新米に変わります

給食のお米が新米にかわります。品種は、香川県産の「ヒノヒカリ」です。来年11月まで使用予定です。地産地消の一環として、『吹田市米』(ヒノヒカリ)も12回使用する予定です。水曜日は北摂の「ヒノヒカリ」(1月まで使用)、月・金曜日は香川県の「ヒノヒカリ」です。

新米とはその年新たに収穫されたお米です。12月終わりごろまで新米と呼ばれます。去年とれたお米も保管技術はよくなり、おいしいですが、新しいお米は新鮮で、香りがよく、もちもちで、つやがあるといわれています。確かめてみてね。



12月22日(水)は、冬至です。

冬至は、一年で最も昼の長さが短くなる日です。この日を境に、また日が長くなるため、「悪いことが続いた後、好運に向かう」という意味の「一陽来復」の日とも呼ばれます。この日には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

「ん」のつく食べ物で運氣アップ?!

かぼちゃ(なんきん)・にんじん・うどんなどの『ん』がつく食べ物を食べると、「運に恵まれる」といわれています。「ん」のつく食べ物を他にもさがしてみましよう!



かぼちゃ

かぜの予防に働くビタミンAが豊富です。昔から冬を乗り切るためかぼちゃを食べていました。



22日(水)の給食には、「かぼちゃとさつまいものクリームスープ」がです!



かぼちゃとさつまいもの自然な甘みがおいしいですよ。

ふゆ冬やさしを食べよう!

れんこん

*8日: れんこんの辛みそ炒め



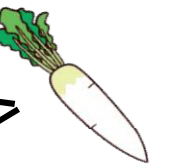
沼や水田に広がる「ハス」の地下の茎が大きくなったものです。

「先の見通しがよい」と縁起のよい食べ物とされ、病気を防ぐビタミンCを多く含む。

だいこん

*3日: ぶり大根、13日: 冬の和風カレーなど

病気を防ぐビタミンCやおなかの調子をよくする食物せんいを多く含む。生で食べると消化を助ける働きもあります。食べる部分によって味がちがひ、葉の近くが甘く、先の方は



かぶ

*2日: かぶと貝柱のクリームシチュー

病気を防ぐビタミンCを多く含みます。葉には、目の健康を守り鼻やのどの粘膜を強くするカロテンも多く含みます。大阪では、「天王寺かぶら」がなにわ伝統野菜として有名で



★こんな給食あったらいいな★

6年生対象に、日頃食べている学校給食に、より関心を持ってもらおうと、吹田市から給食メニューの募集がありました。そこで夏休みの宿題で6年生に給食のメニューを考えてもらいました。今年全部で3067点の応募があり、そのうち5点が採用されました。(1月の予定献立表に紹介されています) みんなが応募してくれたメニューはとてとてもおいしそうです。ほんの一部ですが紹介します。

エリンギのジュシーさを薙い切り!
エリンギの唐揚げ



6年生 吉川 晃正さん

腸によい冬が旬のエリンギをおいしくべてもらいたく唐揚げにしました。

材料：エリンギパ 1パック、<しょうゆ・酒・みりん>各大さじ1、さとう 小さじ1/2、米油 適量、

片栗粉小さじ1/2

1. エリンギを食べやすい大きさにぶつ切りにする。
2. しょうゆ、みりん、酒、米油を混ぜて30分ほど漬けておく。

3. 軽く水けをきりエリンギの表面に片栗粉をまぶす。
4. フライパンに1センチ程油をひき、カリッと揚げてペーパー等で油をきる。

コツ：高めの温度でさっと上げるのが◎

米粉で
サターアング -アング -キ -
(アレルギー対応)



6年生 久保 里緒菜さん

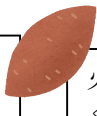
アレルギーの友だちも食べられるようにしました。とうふ入りなので、外はカリカリ、中はモチモチ食感がおススメです。

材料(1人分)：米粉 32g、さとう 16g、ベーキングパウダー0.6g、とうふ 15g、豆乳 15ml、

サラダ油 0.8g、揚げ油適量

1. 米粉、さとう、ベーキングパウダーをよく混ぜておく。
2. 1.にとうふをほぐして入れ、さっくりと混ぜる。
3. さらに、豆乳とサラダ油を入れよくこねる。
4. ピンポン玉くらいに丸め、160℃の油で約10分生地がはじけるまでゆっくり揚げる(高温だと亀裂ができてにくい)

カリッとさつまいもとれん
こんのマヨじょうゆいため



6年生 内木場 晴希さん

火が通りやすいように、さつまいもとれんこんを薄く切った。

材料(3人分)：さつまいも 250g、レンコン 250g、にんにく、ゴマ 大さじ1、ハーフベーコン 1パック、

マヨネーズ 大さじ2、しょうゆ 小さじ1、塩・こしょう適量、炒め油

1. さつまいもとれんこんは皮をむく。
2. さつまいもとレンコンは3mm幅に切る。
3. ベーコンは幅1cmに切る。
4. なべ(フライパン)に油を敷き、スライスしたにんにくを炒め、ベーコンを炒める。さらに、さつまいもとレンコンを入れカリッと色づくまでいためる。
5. マヨを入れよく混ぜ、塩こしょうで味を調える。最後にしょうゆを入れ、ゴマをふり完成。

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?



① ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。



② ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。

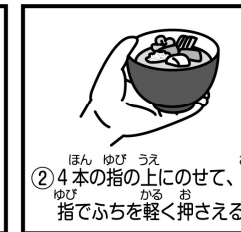


③ ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は?



① 指を広げて上側のふちを強く持つ。



② 4本の指の上のせて、親指でふちを軽く押さえる。



③ おわんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

Q3 おはしの正しい使い方は?



① 食べものを刺して食べる。



② おわんの中におはしの先を入れたままお汁を飲む。



③ おはしの下には汁がたれないように手をさえる。

Q4 割りばしの正しい持ち方は?



① おはしの先を左にして横に持ち、上下に割る。



② おはしの先を上にして縦に割る。



③ おはしの先を左にして1本を口にくわえて割る。

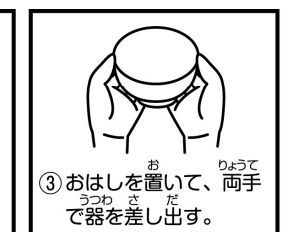
Q5 お代わりの時の正しい持ち方は?



① おはしをにぎったまま、器を持って差し出す。



② おはしを置いて、片手で器を差し出す。



③ おはしを置いて、両手で器を差し出す。

和食のマナー3択クイズの答えは、①、②、③です。正しいものを○で囲みましょう。