

おうちのひとといっしょによみましょう

きゅうしょくだより



令和4年11月11日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一
栄養士 鈴木 智子

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ってきた時は、手洗いを忘れずに行いましょう。朝、昼、夕の食事をバランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

ご飯を食べよう!

新米が出回る季節になりました。給食でも10月の中旬過ぎごろから、新米を使っています。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ご飯のよいところ



自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよく噛まないとならず、かむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが固い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化や吸収がおだやかです。



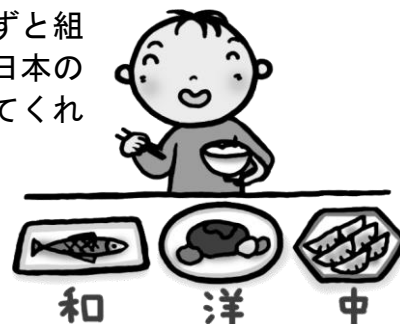
じつは太りにくい

ごはんは油を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にはエネルギーも低くヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れた良さは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずと組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしてくれています。



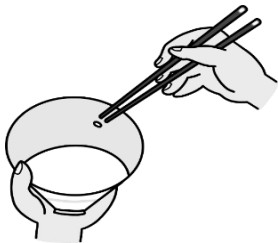
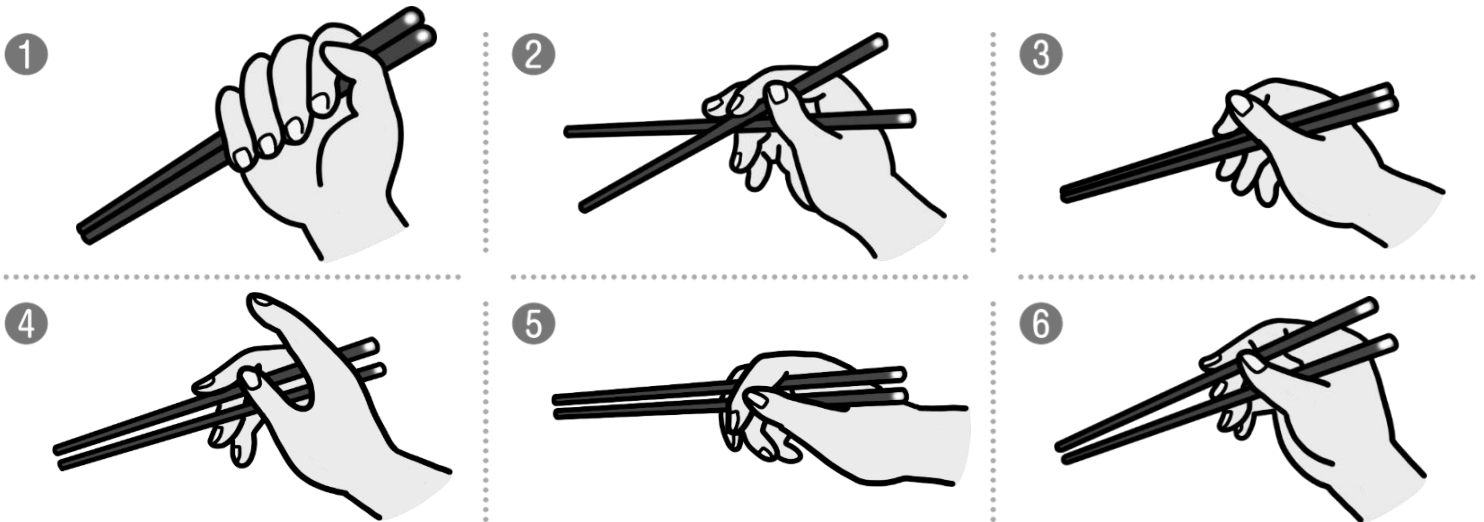
おはしを上手に使えるようになるう!

2013（平成25）年、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。

「はし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。日本の食文化として子供たちに伝えていきたいことです。

あなたはどの持ち方?

下の絵の中から、あなたの持ち方にあてはまるものに○を付けましょう。おうちの人と確認してみましょう。



ご飯を食べる場面を考えてみましょう。わんについたご飯粒を①～⑤の持ち方では上手につまめません。すると、どうしてもご飯をわんのへりからこそげとるような食べ方になり、のりのようになったご飯がべったりつきます。でも⑥の持ち方ができると粒をつまんで口に運べるので、食べた後のご飯茶わんはとてもきれいです。後片付けもその分楽になり、洗う水も節約できます。

和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが上品な食べ方になります。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものもつまむことができる⑥の持ち方は、その意味でとても理にかなった持ち方です。



正しいのは⑥です。

作ってみよう! 給食メニュー～11月のこんだてより～

《魚のもみじ焼き》

材料（4人分量）

- 魚切り身 4枚
- 塩 少々
- 酒 小さじ1
- にんじん 1/5本
- しょうゆ 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ3

魚は鱈などの季節の魚がおすすめです。

きのこや野菜も一緒に蒸し焼きしてもおいしいです。

- ①魚の余計な水分をとってから、酒と塩で下味をつける（30分ぐらい）
- ②にんじんは皮ごとすりおろし、調味料とヨーグルトを合わせておく。
- ③アルミホイルに①をのせ、その上に4等分にした②をのせ、包む。他も同様に包む。