

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。



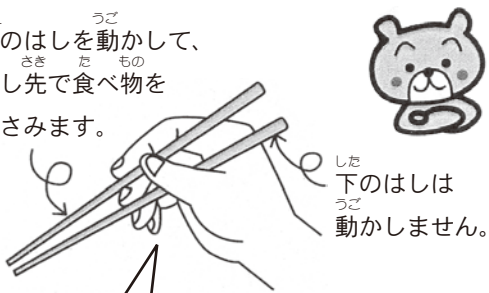
いっぽんしゃばんほうじん
一般社団法人
わしよくぶんかこくみんかいぎ せいてい
和食文化国民会議が制定

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

「和食」の特徴	
多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス
自然の美しさや季節のうつろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

「はし」の持ち方 使い方

上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。

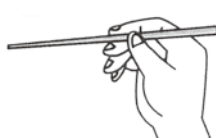


「はし」の持ち方

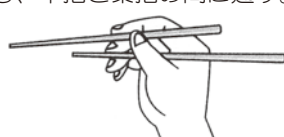
① 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。



② 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。



③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



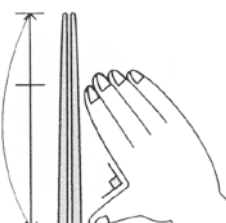
④ 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。



はしを上手に使うことができますか？日本の食事マナーにおいて、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方を身につけることで、お皿に食べ物を残したり、ポロポロとこぼしたりすることなく、料理をきれいに食べることができます。

自分の手に合った物を選びましょう。

親指と人差し指を直角に開いたときの、指先を結ぶ長さの1.5倍が目安です。



混ぜる



はしは、食べ物をつまんだり、はさんだりして口に運ぶほかに、いろいろな使い方ができる便利な道具です。

切る・さく

すくう

くるむ



こんな使い方はダメ！

「嫌いばし」といい、不作法とされます。



まよいばし

わたしばし

よせばし



たてばし

さしばし

なみだばし



もちばし

ひろいばし

ねぶりばし



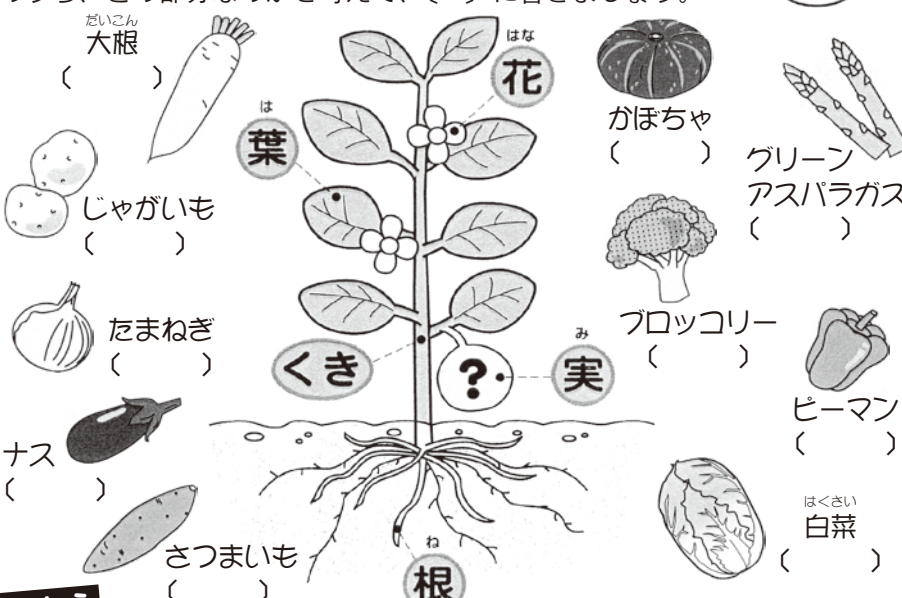
たきばし

たきばし

たきばし

食べているのはどこ？クイズ

私たちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか？下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、[] に書きましょう。



こたえ

大根…根 かぼちゃ…実 グリーンアスパラガス…くき ブロッコリー…花 (つぼみの部分) ピーマン…実 白髪菜…葉 さつまいも…根 ナス…実 たまねぎ…葉 (葉のつけねの部分) じゃがいも…くき (地下のくきの部分)

給食のレシピ紹介

～酢豚～



《材料》 《4人分》

豚肉	200g
かたくり粉	適量
濃口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
人参	1/4本
玉ねぎ	中1個
ピーマン	2個
赤ピーマン	1個
たけのこ(ゆで)	小1本
干し椎茸	2枚
土生姜	少々
油	適量
中華スープの素	小さじ2
ケチャップ	小さじ2
酢	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
水	140cc
かたくり粉	小さじ1/2

《作り方》

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。Aで下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ② 干し椎茸は水で戻しておく。
- ③ 人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、干し椎茸をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、みじん切りにした土生姜を炒める。
- ⑤ ③を順に加えて炒め、火が通ればBを加えて軽く煮る。
- ⑥ ①を加える。
- ⑦ かたくり粉を分量外の水で溶いて加え、とろみをつければ出来上がり。