

ぱくぱく

食育だより

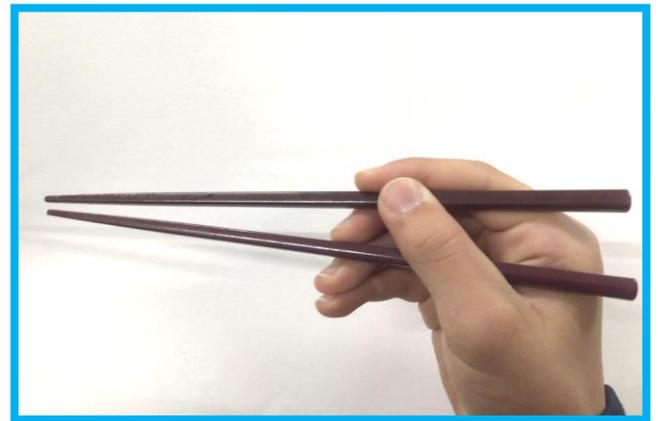
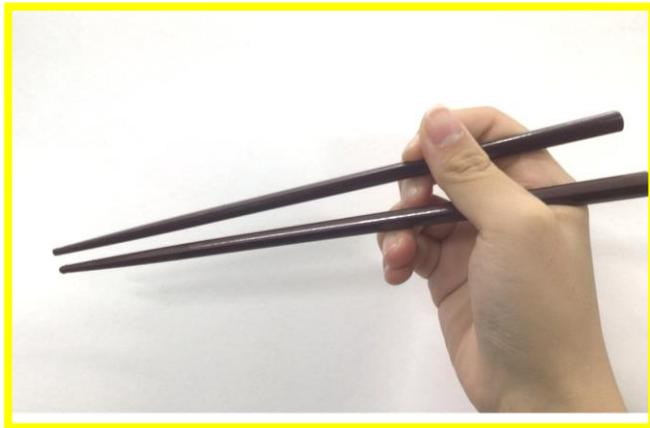


令和6年 12月 NO.2
長久手中学校食育推進委員会

食育だよりでは、学校での食に関する生徒の様子や食に関する情報についてお知らせしていきます。家族での話題の一つにさせていただき、学校と家庭を食でつなく食育の輪を広げていきたいと思っています。

1年生へ、正しいはしの持ち方の話をしました

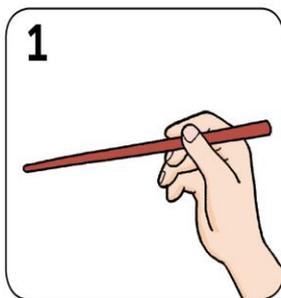
和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは、「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできます。



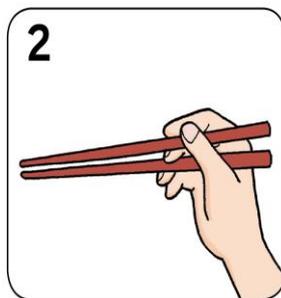
【正しい持ち方をしている生徒の手】

はしの使い方は、くりかえし練習することで身に付きます。家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかがでしょうか。

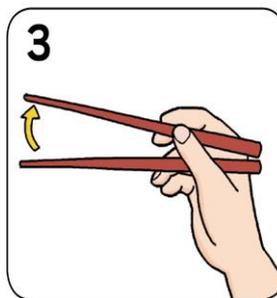
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

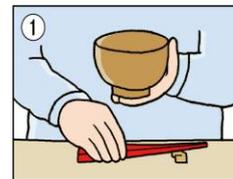


下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

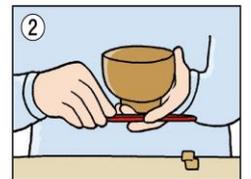


親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

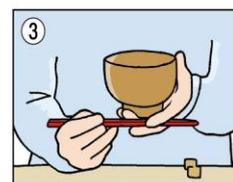
器とはしの取り上げ方



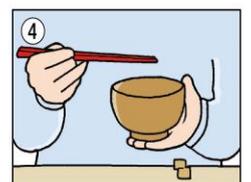
器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。



器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。



右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。



はしを、左手から外します。

※右ききの場合の一例



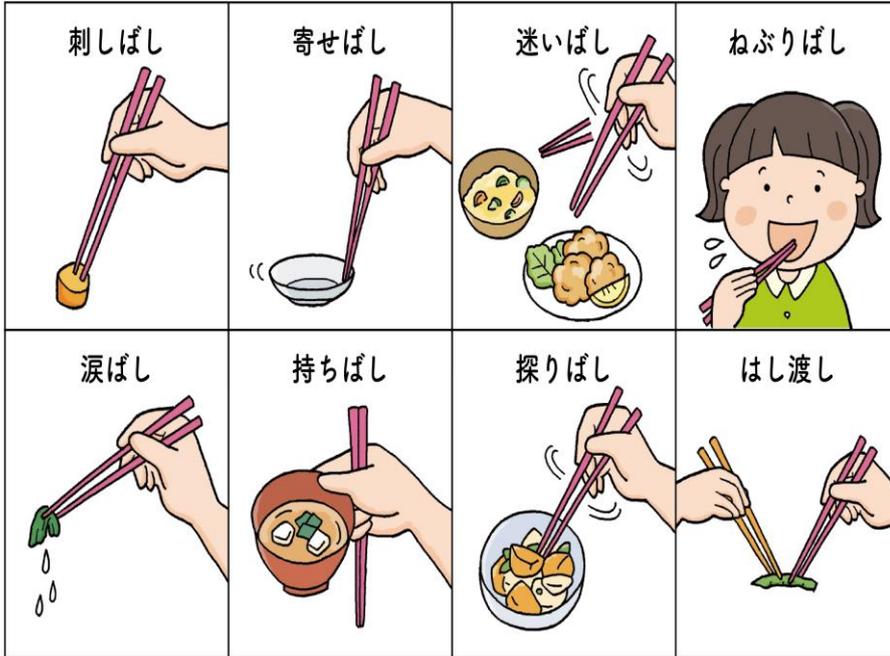
マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



Q. 手の動きと脳の働きは関係があるの?

A. 「手は外部の脳である」とドイツの哲学者カントがいったとされるほど、手と脳は密接な関係にあります。手を使うことは手の器用さを増すだけでなく、脳の発達も促すことが科学的にわかってきました。毎日の食事で、はしを使いこなしましょう。



給食の『切干大根の炒めナムル』を親子でつくってみませんか?

<材料の切り方>

- 切干大根 ⇒ ぬるま湯でもどして2cmくらいの長さに切る
- 焼き豚 ⇒ せんぎり
- にんじん ⇒ せんぎり
- にら ⇒ 1.5cm長さに切る

<材料 4人分>

- 切干大根・・・40g
- 焼き豚・・・50g
- にんじん・・・35g (1/6本)
- にら・・・35g (1/3束)
- ごま油・・・4g (小さじ1弱)
- 三温糖・・・9g (大さじ1)
- しょうゆ・・・15g (小さじ2強)
- いりごま・・・1.2g (小さじ1/2)

<作り方>

- フライパンを火にかけてごま油をひき、焼き豚、にんじんを入れて炒める。
- 切干大根を加えてさらに炒める。
- 三温糖、しょうゆで味付けし、3のにらといりごまを加えてさっと炒めてできあがり。

切干大根は、冬の寒い時期、旬にとれた大根を千切りにし、冷たい北の風にあて、天日干しにして作る保存食です。太陽の光にさらし干すことで甘みが増し、独特のうま味のある風味になります。生の大根にない栄養素も含まれるようになり、カルシウム、鉄分、ビタミンB群などが増えます。

食物繊維も豊富な健康食品です。いろいろな料理で活用してみましょう。

切干大根を炒めてナムル風にすると、いつもの煮物とは一風変わったおいしさになります。

