

食育 だより 5月号

新しい環境になり、早1ヶ月が経ちました。こども園の子ども達も少しずつ慣れ、元気に過ごしています。

食事のマナーを身につけ、みんなで楽しく美味しく、給食を食べましょう！！

今月のテーマ：『おいしく食べるためのマナー』



食器の並べ方



頭を左側にし手前にお腹がくるのが基本です。



実は、食器の並べ方には理由があります。マナーはもちろん、健康的に食べるためにも合理的な理由があります。ご飯茶碗は左手前。これは、お箸を右手で持つので左手でお茶碗を持つことになります。和食は、1つの料理を食べ続ける（ばかり食べ）ことをせずおかずとご飯を交互に食べ、口の中で調和させます。このため、最も口に運ぶ頻度の高いご飯を左手前、次にこぼしやすい汁椀が右手前になります。そして、食器を持ち上げずにお箸の右手をのばすため、焼き魚やメイン（主菜）のおかずは右奥に置きます。

お箸は、横一文字に手前に置きます。
『持ち上げやすい』という理由だけでなく、
『口をつける部分を他人に見せては失礼だから』
食器で箸先を隠すという和心が背景にあります。



親指は縁にそえる



上からわしづかみ



親指がお茶碗に入る

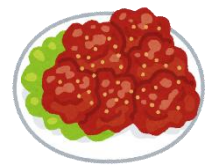
とり肉のから揚げ（甘酢あん）

材料（4人分）

<ul style="list-style-type: none"> ・とり肉 240g ・小麦粉 大さじ3 ・片栗粉 大さじ3 ・揚げ油 適量 ・たまねぎ 1/4 個 	<p>（合わせ調味料）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマトケチャップ 大さじ1 ・酢 小さじ1と1/2 ・砂糖 大さじ1と1/2 ・濃口しょうゆ 小さじ1 	<p>（水溶き片栗粉）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水 40g ・片栗粉 小さじ1
---	---	---

作り方

- ① とり肉に、小麦粉と片栗粉を合わせたものをつけ揚げます。
- ② たまねぎは薄切りにし、炒めます。
- ③ 鍋に調味料を入れ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ ①と②と③をからませます。



（1人分 213kcal）

