

食育だより 平成28年 6月

八王子市立山田小学校



6月は 家庭でできる！食育 食育月間

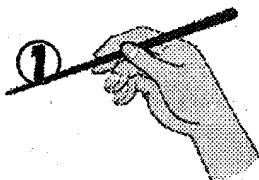
子どもとふれあひながら食事のマナーをみなおそう！

6月食育月間の取り組みとして「めざせ！おはし名人」をおこないます。別紙配付プリントをご覧になり、ご家庭での協力もよろしくお願いいたします。

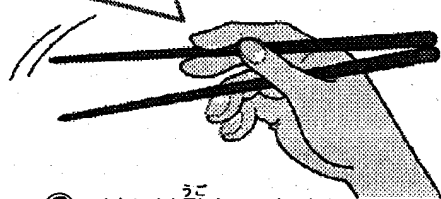
はしの持ち方、使い方をチェックしてみよう！

【①のはし】

えんぴつを持つように 親指、人差し指、中指でもちます。

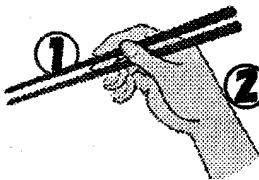


①のはしを人差し指と中指ではさみ、上下に動かします。



【②のはし】

1本目のはしの下に入れ、薬指でささえます。



②のはしは動かしません。

はしのマナー、守れているかな？

守れているマナーに○をつけてみよう！
○が少ない人は、自分も周りの人も気持ちよく食事ができるよう気をつけよう！

食べ物ははして つきささない

刺しばし



茶わんやお皿を たたかない

たたきばし



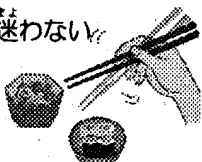
はしを人に 向けてささない

指しばし



何を食べようか はして迷わない

まよいばし



はしでお皿を 近くによせる

よせばし



はしをくわえた ままにしない

くわえばし



毎月、『和み献立』シリーズとして、各地の名産や郷土料理を紹介していきます。お楽しみに！

和み献立～郷土料理～ 第3号

長崎県

・皿うどん
・浦上そば

長崎県のマメ知識...

平地が少なく、多くの半島や何百もの離島があり、豊かな自然と美しい景色に恵まれています。

海に面しているため、300年以上前から外国の船を受け入れ、交流してきました。そのため、外国の食文化などの影響を強く受けています。

皿うどん

長崎チャンポンと同じ具を作り、とろみをつけて麺の上にかけて食べる料理です。麺は、パリパリの細麺と炒めて作る太麺の2種類があります。



浦上そば

江戸時代、キリシタンの里「浦上村」で、ポルトガル人から「肉を食べる」習慣が長崎に伝わりました。

「そばろ」とは方言で千切りの肉や野菜の油炒めのこと。親から子へと代々受け継がれた家庭の味です。



しるこ

～卓袱料理のデザート～

卓袱料理は、織田信長の時代から中国やオランダ、ポルトガルなど様々な国と交流があった長崎ならではの食文化です。みんなで丸テーブルを囲んで料理を分け合うスタイルでいただきます。ひとりひとりに膳を用意していたそれまでの日本とは違ったスタイルです。卓袱料理の最後には、「梅碗」とよばれる「しるこ」を食べます。

八王子ナポリタン



八王子でとれた野菜を食べよう！

八王子ナポリタン『はちナポ』は、八王子ラーメンにつく、ご当地グルメです！

八王子ナポリタン公式サイト <http://8napo.com/>

◆八王子ナポリタンの特徴◆

- ①たっぷりの「きざみタマネギ」をトッピング！
 - ②八王子でとれた食材を使っている！
- 八王子には大学が21校あり、学生さんが10万人います。「安く、おなかいっぱい食べてもらいたい！」という思いで生まれたメニューだそうです。給食では、八王子ナポリタンをパンにはさんで食べます！

