

食育だより 平成29年 6月

元気応援メニュー

八王子市立山田小学校

八王子市では子どもたちの健全な成長のために、『元気応援メニュー』に取り組んでいます。先生方や、八王子にゆかりのある方のおすすめメニューを給食で提供し、おすすめしたい理由を「元気応援メッセージ」として子どもたちに伝えています。

6月の『元気応援メニュー』は校長先生の「ジャンバラヤ」です。

22日 ジャンバラヤ 校長先生からのメッセージ!

ジャンバラヤはアメリカの開拓時代の料理で、庶民的な食べ物です。スペインのパエリアをもとに、フランス系アメリカ人が考えた料理といわれています。アメリカらしく、いろいろな国の合作料理といえます。

ちょっとスパシーな炊き込みご飯です。

何でもバランスよく食べて、元気モリモリ丈夫な体をつくしましょう。

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 たっぶりの「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10万人入います。「安くて、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!



6月は 食育月間

家庭でできる! 食育

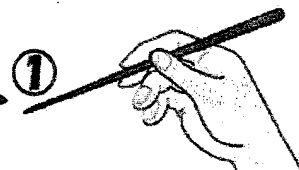
子供とふれあいながら食事のマナーをみなおそう!

『はし』をしょうずに使えると、魚の骨を上手に取りのぞけたり、豆などの小さいものをつまめたりなどの細かい動きもできるようになります。ご家族のみなさんで「はしの持ち方、使い方」をチェックしてみましょう!

* はしの正しい持ち方 *

【①のはし】

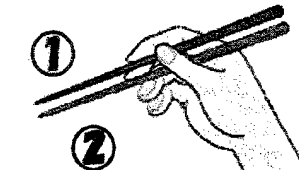
えんぴつを持つように親指、人差し指、中指で持ちます。



①のはしを入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。



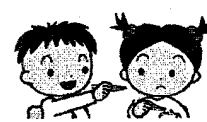
②のはしは動かしません。

* はしのマナー *

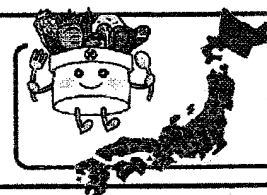
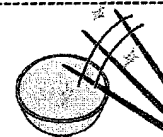
やってはいけない使い方は他にもたくさんあるよ! 調べてみよう!

【指しばし】 周りの人も気持ちよく食事ができるように、はしのマナーに気を付けよう!

【指しばし】 はしを人に向けてささない。



【たたきばし】 茶碗や皿をはしでたたかない。



和み献立~郷土料理~ 宮崎県

- ・千キン南蛮
- ・千切大根
- ・そうめん汁

千キン南蛮

宮崎県発祥の鶏料理です。チキン南蛮といえばタルタルソースと思いがちですが、鶏に卵の衣をつけて油で揚げ、南蛮甘酢をからめた料理で、甘酢がポイントです! タルタルソースの有無はお店や家庭によって様々です。給食ではしモンを加えた甘酢をからめます。



そうめん汁 (冷汁)

冷汁は、焼いたアジやイワシなどをほくしてみそでのばした汁に、きゅうりや大葉などの薬味を入れ、ごはんにかけて食べる夏のスタミナ料理です。食欲のない時には、そうめんにかけて食べることもあります。給食ではそうめん汁にして温かいまいただきます。



千切大根 (切干大根)

宮崎県では切干大根を千切大根と呼びます。切干大根は日本の伝統的な保存食です。明治時代に青首大根と切干大根の作り方が宮崎県に伝わったことから生産が盛んになり、今では全国トップを誇ります! 冬の澄んだ空気と暖かなお日さまの光で乾燥させると風味豊かになります。

食べ物や台所の衛生管理にご注意ください!

食中毒予防の三原則は、『細菌をつけない、やっつける、ふやさない』です。

| つけない | やっつける | ふやさない |
|--|--------------------------|--|
| <p>①手をきれいに洗う。</p> <p>②調理器具などを清潔にし、食品によって使い分ける。</p> | <p>肉、魚、卵などはしっかり火を通す。</p> | <p>①できた料理はすぐ食べる。</p> <p>②冷蔵庫に入れる。</p> <p>※冷蔵庫に詰め込みすぎると温度が下がりにくくなります。冷蔵庫を過信しないようにしましょう。</p> |