



平成29年7月7日  
廿日市学校給食センター

今年、梅雨と言われながら雨があまり降らず、天気の良い日が多くなっています。今年には野菜がすくすくと成長してくれるとうれしいなと思っています。

将棋をしない人でも知っている、対局二九連勝した「藤井四段」ですが、対局の度に注目を浴びていることのひとつが「勝負めし」です。藤井四段が注文した勝負めしを見るとぶっかけそば・うどん定食・ごま味噌とじうどんなど、うどんやそばの麺類が多くあります。私たちの脳はブドウ糖を栄養源にして活動しています。このブドウ糖は、炭水化物を食べると身体の中で分解され、ブドウ糖になります。特に、うどんは炭水化物の中でも消化が早く、体の中で早くブドウ糖に分解される脳の栄養源として使われます。人間の脳は一時間に5〜6グラムのブドウ糖を消費しますが、頭をフル回転させる必要がある仕事や勉強をしている人はもっとたくさんブドウ糖を消費します。将棋を指しながら、藤井四段の脳は何事も先のことまで考えているので、うどんやそばを食べて、脳の栄養源であるブドウ糖を供給しているのですね。

広島県教育委員会が今年度も取り組む「ひろしま給食100万食プロジェクト」の「ひろしま給食」統一メニューが決まりました。「熱く燃えろ！Cスープ」です。「C」「赤」

「熱い」を意味する食材が入ったトマト味のスープです。楽しみにしておいてください。

## 食事のマナーを知っていますか

食事のマナーという、かた苦しく決まりごとが多いと感じる人もいかもしれませんが、食事のマナーは、国や地域、文化によっても違いますが、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。また、食事のマナーの基本を覚えておく、食事をスムーズにすすめることができます。子どものころに基本を身につけておくと、おとなになってからも応用がききますし、マナーを知らずに恥ずかしい思いもしなくてすみます。家庭で、学校で、みんなが楽しく食事をするためには、どんなことに気をつけたらよいか、ご家族で考えてみませんか。



### 和食のマナー3択クイズ

和食マナーについてのクイズです。3つの絵の中で正しいものはどれでしょう。

Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は？



- ① ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。
- ② ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。
- ③ ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

正解は③です。和食の時は、ごはんが左で汁物が右です。この位置に置いた方が食事をスムーズに食べることができます。給食の時はクラスに配られている「盛りつけ配膳図」を見て、食器を正しい位置に置くようにしましょう。

Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は？



- ① 指を広げて上側のふちを強く持つ。
- ② 4本の指の上に乗せて、親指でふちを軽く押さえる。
- ③ おわんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

正解は②です。給食時間にお茶わんやおわんなど、食器の持ち方が気になる人が多いです。正しく持たないとすべって落ちてしまったり、食べ物の中に指が入ったりします。意識して食器を正しく持つようにしましょう。

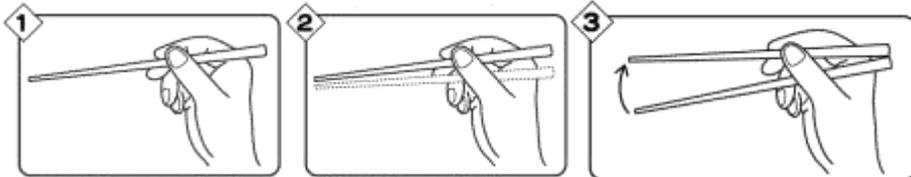
Q3 おはしの使い方正しいのは？



- ① 食べものを刺して食べる。
- ② おわんの中におはしの先を入れたままお汁を飲む。
- ③ おはしの下には汁がたれないように手をそえる。

正解は②です。①は刺しばし、③は手皿といってマナー違反です。汁物を飲む時は、汚れたはしが見えないようにしましょう。また、下の図のように正しいはしの持ち方で食べると食べ物が取りやすくなりますよ。

### 練習してみよう正しいはしの持ち方



- ① えんぴつを持つように1本を持つ。
- ② 点線の部分にもう1本を入れる。
- ③ 上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう！

えんぴつを上手に持てると、はしも正しく持つことができます。

日本人の食事作法は、「はしにはじまりはしにおわる」というほど、はしは重要な食事道具です。大人になって正しいはしの持ち方に直すには大変苦労します。子どものうちにしっかり身につけておきたいですね。

夏休み中にお家で練習してみよう!!



2学期に廿日市学校給食センターから「はしのマナー」の掲示物を各学校に配布する予定です。楽しみにしておいてください。

### つくってみよう 給食レシピ

※材料はすべて4人分です。  
※作り方は給食での作り方です。

### ひじきと小松菜のごまマヨネーズあえ

《材料》			
ひじき	……小さじ2	にんじん	……1/10本
三温糖	……小さじ1	小松菜	……1/2束
しょうゆ	……小さじ1	ゆで塩	……適量
みりん	……小さじ1/2	白ごま	……大さじ2/3
酒	……小さじ1/2	三温糖	……小さじ1/2
まぐろの水煮	……40g	しょうゆ	……小さじ2/3
酒	……小さじ1/5	マヨネーズ	……大さじ3

《作り方》  
①ひじきは戻し、Aの調味料で煮る。その後冷ましておく。  
②まぐろの水煮は酒をふって炒め、冷ましておく。  
③せん切りしたにんじんはゆでて、2cm幅に切った小松菜は塩ゆでし、冷ましておく。  
④白ごまは煎って、する。  
⑤③を三温糖・しょうゆであえ、①・②を入れて混ぜ、④を入れて混ぜる。  
⑥食べる前にマヨネーズであえる。

小松菜には、カルシウムがたくさん含まれているよ!!

