



食育だより

令和6年度 5月号

毎月 19 日は食育の日

笠間市笠間学校給食センター

今月の給食目標 食事のマナーを身に付けよう

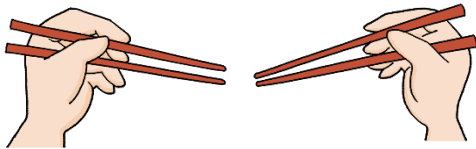
食事のマナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。自分の食べ方を見直し、学校や家庭で楽しく食事ができるように、正しいマナーを身に付けましょう。

正しいはしの持ち方

正しい持ち方や使い方を身に付けると、料理がとても食べやすくなります。

左利きの場合

右利きの場合



- ★ポイント①★ 持つ位置は、はし先から 2/3 の位置
- ★ポイント②★ 上のはしはえんぴつを持つように
- ★ポイント③★ 下のはしは中指と薬指の間に入れて親指の付け根で固定
- ★ポイント④★ 動かすときは上のはしだけ

不快な思いをさせてしまう「きらいばし」

<p>さ 刺しばし</p> <p>料理にはしをつき刺して食べること</p>	<p>よ 寄せばし</p> <p>食器をはしで手前に引き寄せること</p>	<p>まよ 迷いばし</p> <p>どの料理を食べようか迷い料理の上ではしを動かすこと</p>	<p>ねぶりばし</p> <p>はしについたものを口でなめること</p>
<p>なみだばし</p> <p>はしの先から料理の汁をポタポタ落とすこと</p>	<p>も 持ちばし</p> <p>はしを持ったままほかの食器を持つこと</p>	<p>さく 探りばし</p> <p>料理の中から自分の好きなものをはしで探り出すこと</p>	<p>はし渡し</p> <p>はしとはしで食べ物のやりとりをすること</p>

そのほかにも、はしを握りしめて持つ「にぎりばし」、食事中にはしで人を指す「指しばし」、食べようとして食べ物をはしでとったが、食べずにもどす「そらばし」などがあります。

茨城をたべよう献立

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
5月19日(日)	5月19日から25日

茨城をたべよう



5月の食材『みず菜』

【献立名】ごはん 牛乳 あじフライ みず菜とひじきのサラダ 豚汁

5月29日 実施予定

みず菜は京都で古くから栽培されていた京野菜のひとつですが、茨城県が生産量日本一です。茨城県のみず菜は、おもに霞ヶ浦と北浦に挟まれた鹿行地区を中心に栽培されています。この地区のみず菜は早めに収穫するため、葉がやわらかく、茎がシャキシャキした食感が特徴です。

笠間市のおいしい食材再発見！

5月の食材『みず菜』

笠間市には学校給食向けの有機野菜生産者を取りまとめるNPO法人友部 commons があります。そのうちのひとりである橋本さんは、みず菜のほかに春菊・空心菜を栽培しています。みず菜は種をまいてから30日前後で収穫することができます。作物に適した土づくり、ハウス内の温度管理・水やり・害虫対策など、作物をよく観察することで、おいしくより安心して食べられる野菜を収穫することができます。ぜひご家庭でも手に取って食べてみてください。



有機野菜生産者の橋本さん 食べ物から味覚を育て、健康に成長してもらいたいです。

みず菜を使った給食レシピ

学校給食で実際に提供している料理のレシピをまとめています。QRコードを読み取って見てください。



みず菜とひじきのサラダ ▶



おいしお献立 ~毎月20日はいばらきおいしお Day(減塩の日)~

減塩ポイント「天然だしの活用」

天然だしには、こんぶ・干しいたけ・煮干し・かつお節などがあります。

【献立名】ごはん 牛乳 赤魚の竜田あげ たけのこのきんぴら えびだんごのすまし汁

5月20日 実施予定