

※ このおたよりでは、食育の取組や学校給食レシピなどを紹介します。

食育だより

もりもりキッズ Vol.8

2022年(令和4年)2月18日
福山市立湯田小学校

1年生 めざせ！マナー名人！

1年生は、学級活動の時間に食事マナーについて学習しました。食事をするときの姿勢、はしや茶わんの持ち方、配ぜんのしかたなど、たくさんのお話を学びました。その日の給食時間から、背すじピンッ！足ピタッ！の姿勢で、食事マナーに気を付けて食べようとする姿が見られました。1年生のさらなる成長に期待が高まります。



マナー〇×クイズをしました。ダメな理由をきちんと答えることができました。

エプロンを使って、体のしくみと姿勢の大切さについて説明しました。

学習後の給食では、どの子どもも背すじがのび、茶わんを持って食べることができていました。

自分の食事を
ふりかえって
みましょう！



★ 学習後おうちの人からのメッセージ ★

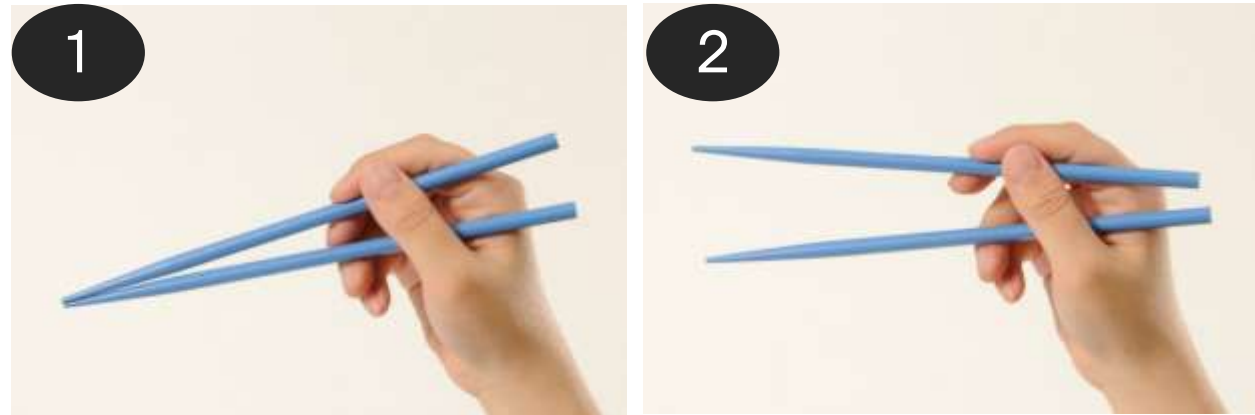
- はしのもちかたを かんがえながら たべることが できていたね！
- じぶんのきめたことを いしきて がんばっていたね😊
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが よくできていました。
- これからも マナーをまもって たのしいごはんのじかんに しょうね！



はし使いについて知ろう



はしを使って食事をすることは、日本の伝統的な食文化です。正しいはし使いを覚えて、美しく食事をしましょう。



1 上のはしは、えんぴつ持ちをする。
下のはしは、親指のつけねと薬指にのせる。

2 数字の「1」を書くように、
上のはしだけを上下に動かす。

こんなはし使いをしていませんか？

きらいばし

してはいけない はし使いのことを「きらいばし」といいます。

<p>① さしばし</p> <p>食べ物を、はしでさすこと。</p>	<p>② 寄せばし</p> <p>食器にはしをひっかけて、動かすこと。</p>	<p>③ なみだばし</p> <p>汁をたらしながら、食べ物を運ぶこと。</p>
<p>④ 迷いばし</p> <p>どれにしようかと、料理の上ではしを動かすこと。</p>	<p>⑤ 持ちばし</p> <p>はしを持ったまま、食器を持つこと。</p>	<p>⑥ 探りばし</p> <p>料理の下のほうから食べたものを探り出すこと。</p>

きゅうしょく つくってみよう！給食レシピ

まめ菜サラダ

【材料】	【4人分量】
蒸し大豆	40g
ツナフレーク	1/2缶
キャベツ	100g
小松菜	50g
にんじん	20g
酢	大さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2

- 【作り方】
- ① キャベツを短冊切り，小松菜をざく切り，にんじんを千切りにする。
 - ② 野菜をゆでて，冷水でさまし，水気を切る。
 - ③ ②と蒸し大豆，ツナフレークを混ぜ合わせ，調味料であえる。

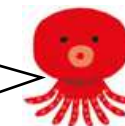


たこボール

【材料】	【4人分量】
ゆでだこ	100g
木綿豆腐	1/2丁
キャベツ	50g
ねぎ	4本
小麦粉	大さじ5
塩	少々
青のり	少々
揚げ油	適量
とんかつソース	お好みで

- 【作り方】
- ① 豆腐の水気を切っておく。
 - ② たこをぶつ切り，キャベツをみじん切り，ねぎを小口切りにする。
 - ③ ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ，一口大に丸めて，180℃の油で揚げる。
 - ④ お好みでとんかつソースをかける。

生地が柔らかくて丸めにくい場合は，小麦粉を足してみてください。



コーンクリームスパゲティ

【材料】	【4人分量】
スパゲティ	200g
ベーコン	100g
たまねぎ	中2個
にんじん	1/4本
ほうれん草	100g
ホールコーン	80g
オリーブ油	適量
クリームコーン	150g
牛乳	300cc
顆粒コンソメ	小さじ2
塩・こしょう	少々

- 【作り方】
- ① ベーコンを短冊切り，たまねぎ・にんじんを千切り，ほうれん草をざく切りにする。
 - ② 深めのフライパンに油を熱し，ベーコン，たまねぎ，にんじんを炒める。
 - ③ クリームコーン，牛乳，顆粒コンソメを加え，加熱する。
 - ④ スパゲティをゆでる。ゆで終わりの1分前にほうれん草を入れて，一緒にゆでる。
 - ⑤ ③に④とホールコーンを加えて混ぜ合わせ，塩・こしょうで味をととのえる。



みそおでん

【材料】	【4人分量】
牛肉（角切り）	150g
さつま揚げ	50g
うずら卵（水煮）	80g
だいこん	1/5本
れんこん	1節
こんにやく	1/3枚
むすび昆布	4個
黒砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
赤みそ	小さじ2
中みそ	小さじ2
みず	適量

- 【作り方】
- ① さつま揚げを4つ切り，だいこん・れんこんをいちよう切り，こんにやくを三角に切る。
 - ② なべに水を入れ，牛肉を煮る。あらかた火が通ったら，黒砂糖，みりんを加える。
 - ③ こんにやく，れんこん，だいこんの順に入れて煮る。火が通ったら，しょうゆ，赤みそ，中みそを加える。
 - ④ むすび昆布，うずら卵，さつま揚げの順に入れて煮込む。

寒い時期にぴったりのおでんです。すじ肉やちくわなど，お好みの具で試してみてください。

