給食だより

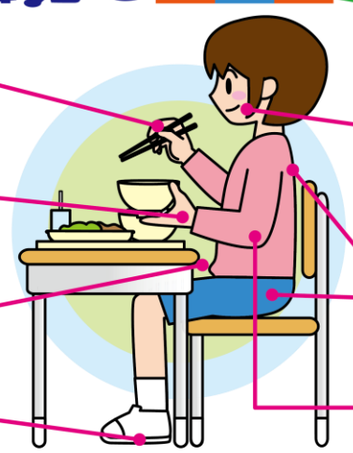
令和５年度
２月号

（毎月８日はおやまわ食の日）　小山市立東城南小学校

食事のマナーを見直そう！

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう



- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
  - ✕ クチャクチャと音をさせない。
  - ✕ 食べ物を口いっぱいに詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

「はつうまこんだて」～しもつかれ～

しもつかれは、節分をすぎた午の日に作る郷土料理です。サケの頭、鬼おろしでおろした大根やにんじん、油揚げ、大豆、酒かすで作ります。地域によってさまざまな食べ方があり、温かいまま食べたり、冷やして食べたりします。独特な味や香り、見た目から好き嫌いが分かれますが、しもつかれは「7軒食べ歩くと病気にならない」と言われるほど、多くの栄養素が入っています。

この料理を給食に取り入れることで郷土に対する関心を深め、地域の良さを知り、伝統ある料理を伝承する役割も果たしています。

給食は酒かすをひかえめにして食べやすくした「しもつかれ」です。今まで食べたことがない人も、ぜひ食べてみてください。

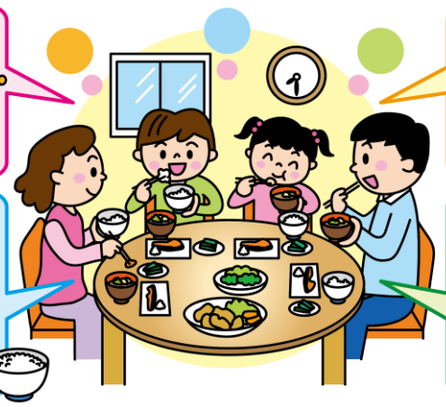
各地方で呼び名が少し変わっています。

「共食」で育む　心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果 ※1

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活
- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

生活リズム
- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

健康な食生活
- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

自分が健康だと感じている
- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

あなたの好きな給食メニューは？

☆インド煮☆

《材料》　約４人分

		《下処理》
じゃがいも	中２個	いちょう切り
こんにゃく	１００g	角切り・あく抜き
豚小間肉	１００g	
さつま揚げ	中２枚	角切り・油抜き
にんじん	7㎝	いちょう切り
たまねぎ	中３/４	スライス
うずらの卵(水煮缶)	１０個	
油	小さじ1・1/2	
砂糖	小さじ1	調味料
ケチャップ	大さじ2・1/2	調味料
中濃ソース	小さじ2	調味料
しょうゆ	小さじ1/2	調味料
カレー粉	小さじ1/2	調味料
コンソメ	小さじ1	調味料
塩	少々	調味料
水	４０cc	調味料
※グリンピース・さやえんどう	少々	ゆでる

《作り方》

① 油を熱して豚肉を炒め、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、じゃがいもを入れてさらに炒める。
② 水を入れて煮る。
③ ②がやわらかくなったら、調味料を加えてさつま揚げ、うずらの卵を入れて味がしみこむように弱火で煮こむ。
④ お好みでゆでたグリンピースやさやえんどうを入れてできあがり。

インド煮は、カレー風味の肉じゃがに似た具だくさんの料理です。給食から生まれた鹿沼市のソウルフードとして新聞に取り上げられ、話題になりました。40年以上、鹿沼市の給食の定番メニューとして親しまれてきました。