



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。



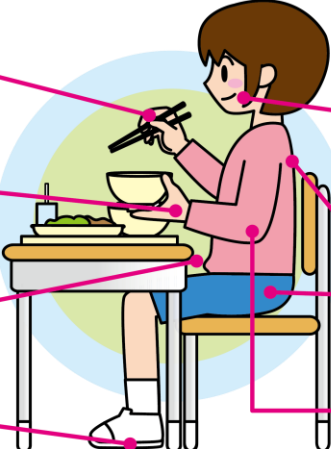
おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。



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つめて込み過ぎない。



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を作る郷土料理です。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りますが、しもつかれは「7軒食べ歩くと病気になる」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。



年中行事に
欠かせない
大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

鬼は外、福は内。季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

《材料》 約4人分

ごま油	小さじ1
じゃがいも	280g(中2個)
たまねぎ	120g(大1/2個)
にんじん	60g(1/3本)
しらたき	100g
にんにく	1/2かけ
豚小間肉	80g
コチュジャン	小さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ2
みりん	小さじ1
水	
白ごま	小さじ1
いんげん	20g

《下処理》

一口大
スライス
いちょう切り
2cmカット下ゆで
みじん切り
調味料
2cmカット下ゆで



☆韓国風肉じゃが☆

《作り方》

- ごま油を熱してにんにくを炒め、香りがしてきたら豚肉を加えて炒める。
- 豚肉の色が変わってきたらコチュジャンを加えてさらに炒める。
- たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてさっと炒め、しらたき、調味料を加えて水を具がかぶるくらいに入れて煮る。
- じゃがいもに火が通ったら、ゆでたいんげんを加えて白ごまをふり入れてできあがり。

韓国風肉じゃがは、ごま油の風味とコチュジャンの辛みが人気の料理です。コチュジャンは仕上げに入ると混ぜにくいことがあります、風味を生かすために、お好みで仕上げに入れてもおいしいです。