

# MEAL NEWS

H31-2

【4月18日～5月17日の実施献立】

和食のマナー・箸の使い方

- ・ 鯖の西京焼き
  - ・ 炊き合わせ
  - ・ かぶと干し海老の和え物
  - ・ 厚焼玉子
  - ・ 鶯豆
  - ・ 菜の花とあさりのご飯
- ・ 若竹のすまし汁
  - ・ 牛乳かん



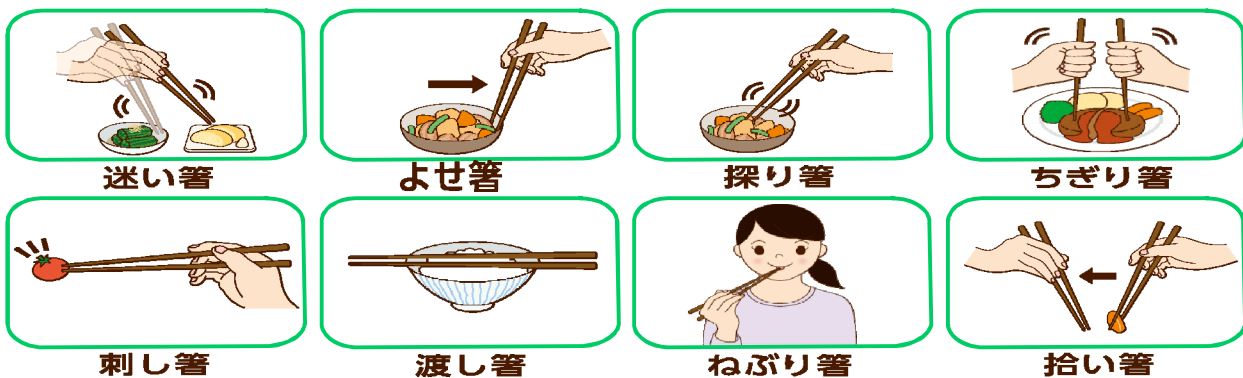
栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
657kcal	30.5g	15.3g	4.0g

1学期最初の食育は毎年、お箸の持ち方を中心に食器の配置や食材の旬のお話をしています。食材はもともと全て命があったものです。命あったものをきちんとした箸使いで頂く行為が、食材に対して感謝の気持ちを表す事・食事を大切に考える事につながると考えられました。又、お箸のマナーについても説明致しました。マナーと言うのは、一緒に食事をする相手に不快な思いをさせない為のおもてなしの心です。

日本は季節によって美味しく食べられる「旬」の食材が沢山あります。今回の食育では、鯖・せり・菜の花・かぶ・あさり・グリンピース・キウイを旬の食材として提供致しました。グリンピースですが、これを甘く煮たものが鶯豆です。鶯豆はグリンピースが旬である事、鮮やかな黄緑色が鳥のウグイスに似ている事からこの名前が付けられました。ちなみに旬ではありませんが、鯖の西京焼きに添えてあるはじかみ。魚料理を食べた後の口の魚臭さを取り除いたり、食後に食べる事で口の中をさっぱりとさせてくれます。はじかみも古くからある料理です。和食は人や食べ物への気遣いや感謝の気持ちを感じる事の出来る料理です。

## 嫌い箸（箸使いのタブー）



◆ 次回献立（6月11日～6月28日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

平成を振り返る（「こ食」に関して）

- ・ 夏野菜カレー
- ・ タンドリーチキン
- ・ サーモンサラダ（ハニーマスタード）
- ・ コンソメスープ
- ・ ナタデココヨーグルト

食品群別使用食材

1群	鮭 鶏肉
2群	ヨーグルト
3群	水菜 小松菜 ミニトマト 人参 ピーマン
4群	玉葱 コーン 茄子 レタス ブルーベリー
5群	小麦粉 米 砂糖 はちみつ
6群	油 バター