

MEAL NEWS

H29-2

【4月11日～4月27日の実施献立】

春の味覚定食

- ・ 鯖の菜種焼き
- ・ 竹の子と豚肉のうま煮
- ・ たこと胡瓜と若布の酢の物
- ・ えんどう豆ごはん
- ・ すまし汁（桜麩、三つ葉）
- ・ 桜ようかん

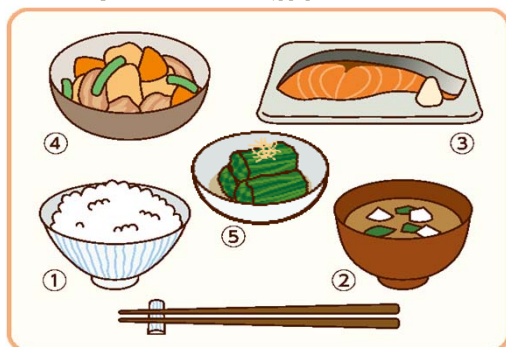
栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
714kcal	35.9g	20.0g	4.1g



1学期最初の食育は、和食の基本的な配膳や正しい箸の取り方、箸使いのタブーである嫌い箸など、和食のマナーについてお話をしました。

基本的な配膳



昔ながらの日本型の食事は「一汁三菜」が基本です。一汁三菜とは、ご飯に汁物、主菜と副菜2種の3品の菜（おかず）で構成されます。

- ① ご飯 左手前（持ち上げる頻度が高い）
- ② 汁物 右手前（次に頻度が高く、こぼしやすい）
- ③ 主菜 右奥（手に持たない食器,箸を持つ側）
- ④ 副菜 左奥（手に持ってはいけない食器,左側）
- ⑤ 副々菜

器について

※箸を持ったまま、片手で食器を持ち上げません。食器を両手で持ち上げて、箸を取ります。

- ・ 手に持って良い食器・・・椀、小皿、小鉢、丼など
- ・ 手に持ってはいけない食器・・・刺身の盛り皿、揚げ物の器、大鉢の皿など

マナーは他人への気遣いであると同時に、食材や食器に対する感謝の心とも言われています。正しいマナーを身に着けて、美しく食事ができるようになりましょう。

◆ 第2回献立（5月9日～5月31日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

ストレスに負けない食事

- ・ うな丼
- ・ 豚肉入りじゃがいももち
- ・ きゃべつとかぶのサッパリ漬け
- ・ すまし汁（万能葱、ワカメ）
- ・ きなこぷりん 黒蜜がけ

食品群別使用食材

1群	豚肉 錦糸玉子 高野豆腐 きなこ
2群	うなぎ蒲焼 牛乳 ワカメ
3群	南瓜 赤パプリカ 人参 かぶの葉 万能葱
4群	キャベツ かぶ 長ねぎ 生姜
5群	米 じゃがいも 片栗粉 酒 砂糖 黒蜜
6群	油