

いただきます

第156号

三郷市教育委員会学務課

令和元年7月



三郷市マスコットキャラクター
「かいちゃん&つぶちゃん」

こんかい

今回のテーマは…

ちわん も かた
お茶碗の持ち方です。

ただ
**正しいマナーを
み っ
身に着けよう！**

ただ 正しいマナーを身に着けると、いっしょに食事をする
ひとどうしが、おたがいに気持ちよく食べることができます。
また、料理や食材を作ってくれた人に感謝の気持ちを
あらわ かんじゅ たいせつ
表す「感謝のふるまい」としても、とても大切です。

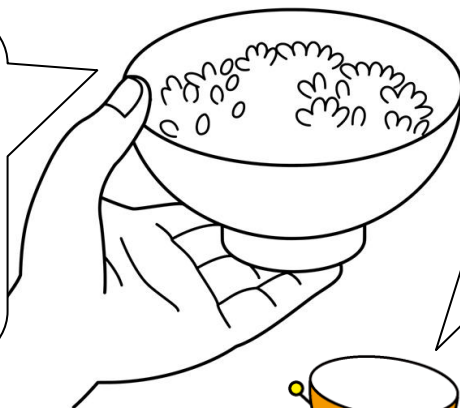
ただ 正しくお茶碗が持てないと、お茶碗を落としてしまったり、相手の人を不愉快な気持ちに
させしてしまうことがあります。正しく持って、気持ちよく食事をしましょう。

ただ も
正しく持っていますか？

ポイント1

親指はお茶碗のふちに軽くそえます。

お茶碗を持ち上げる時は利き手
つか も あ はんたい て わた
を使って持ち上げ、反対の手に渡
すようにすると上手に持てます。



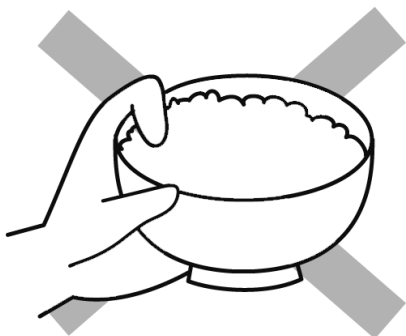
ポイント2

親指以外の4本の指はお茶碗を
下からさえます。

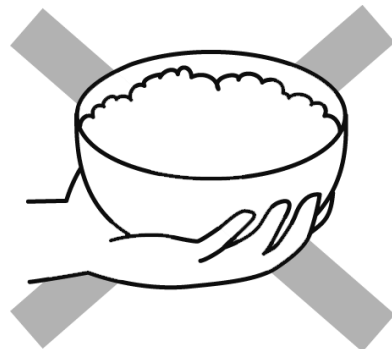
お茶碗の下の少し出ている部分
は高台といいます。この高台が
あることで熱くなったお茶碗の
部分を直接持たずにすみます。

ちわん も かた まちが
こんなお茶碗の持ち方は間違い！

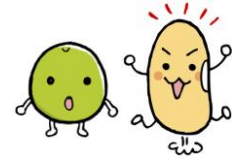
指がお茶碗の縁ではなく中に入ってしまった持ち方や、手のひら全体でお茶碗を包むように持つ持ち方は正しい持ち方ではありません。皆さんは間違った持ち方をしていませんか？もう一度、自分の持ち方を振り返ってみましょう。



見た目が悪だけでなく、
すべってお茶碗を落とすやすくなります。きちんと持てるように
にしましょう。



いろいろな種類の豆



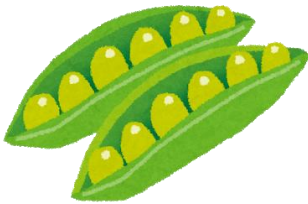
豆の歴史は古く、世界中で昔から食べられてきました。種類も豊富で、約70種類が食用とされています。苦手な人も多い豆ですが、栄養価が高いため、成長期に食べてもらいたい食材の1つです。

えだまめ 枝豆



枝豆は枝豆専用の大豆を完熟前に収穫した未熟な豆で、「あぜ豆」「さや豆」ともいいます。たんぱく質が豊富で、大豆にはないビタミンCを多く含んでいます。塩ゆでにしてそのまま食べることが多いですが、東北地方ではすりつぶしたものを甘くしてお餅にからめた「ずんだ餅」もよく食べられています。

まめ えんどう豆



さやえんどう、グリーンピース、スナップえんどう、豆苗は見た目は違いますが、えんどう種という同じ仲間です。さやえんどうは若いさやごと食べる品種で、グリーンピースはえんどう豆の未熟なものをいいます。グリーンピースの皮は食べず主に豆を取り出して食べますが、スナップえんどうは皮と豆の両方を食べます。豆苗はえんどう豆のつるを食用にしたものです。今が旬のえんどう豆。いろいろな種類を食べ比べてみるのも楽しいですね。



豆を使った給食レシピ



三郷市マスコットキャラクター
「かいちゃん&つぶちゃん」

『グリーンポタージュ』

枝豆のポタージュです。給食では食べやすいようにすりつぶしてポタージュにして提供しました。

ざいりょう 材料 (4人分)

えだまめ 枝豆	160g
たま 玉ねぎ	中 1/2個
じゃがいも	中 1個
こむぎこ 小麦粉	大さじ1
ぎゅうにゅう 牛乳	250cc
みず 水	200cc
こけい 固形コンソメ	1個
バター	適量
なま 生クリーム	大さじ1

つく 作り方

1. 枝豆はゆでて、粗くすりつぶす。(またはミキサーにかける)
2. 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは一口大に切る。
3. 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。そこにさらに小麦粉を加え炒める。
4. 3にじゃがいもと1を入れてAを加え、弱火でじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
5. 鍋のまま泡立て器でじゃがいもをつぶし、牛乳を加えてひと煮立ちした後で生クリームを入れてできあがり。