

いただきます

第158号

三郷市教育委員会学務課
令和元年11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」

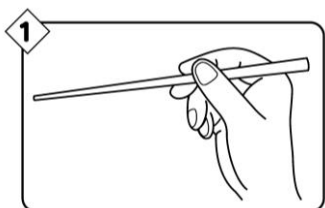
ただ正しいマナーを 身につけよう！

ただ正しいマナーを身につけると、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
あらわす「感謝のふるまい」としても、とても大切です。

つかかた はしの使い方です。

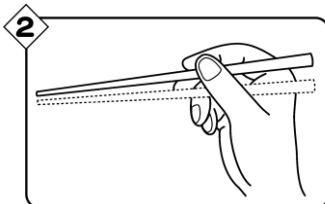
わたしたちの住む日本では、食事の道具としてはしが欠かせません。はしを正しく持つと、
料理が食べやすくなり、所作が美しく見えます。

ただ正しいはしの持ち方を身につけよう！



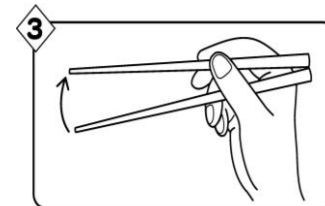
1 上のはしを持ってみよう

えんぴつを持つときと同じように、親指、人差し指、中指の3本の指で持ちます。



2 下のはしを持ってみよう

点線のように、親指の付け根ではさみ、薬指の第一関節あたりで支えます。このとき、はしをしっかりと親指の付け根にくっつけましょう。



3 動かしてみよう

下のはしは動かさず、上のはしだけ動かします。このときに動かす指は、人差し指と中指だけです。親指と薬指は支えるだけで動かしません。

はしの持ち方NG集

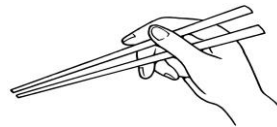
どこが間違っているかな？



下のはしは、親指の付け根と薬指で持ちましょう。



中指は、上のはしを動かす役割です。



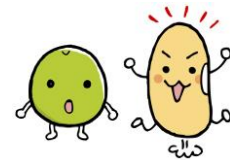
下のはしを支えるのは、中指ではなく薬指です。

きらいばし

このようなはしの使い方は「きらいばし」と呼ばれ、マナー違反とされています。

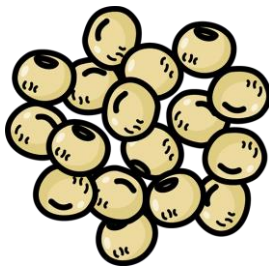
<p>さしばし</p>	<p>よせばし</p>	<p>なみだばし</p>	<p>まよいばし</p>
<p>もちばし</p>	<p>さぐりばし</p>	<p>はしわたし</p>	<p>くわえばし</p>

いろいろな種類の豆



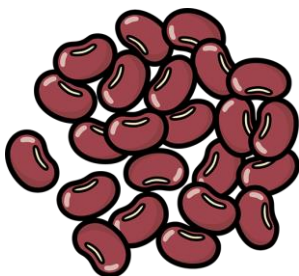
豆の歴史は古く、世界中で昔から食べられてきました。種類も豊富で、約70種類が食用とされています。苦手な人も多い豆ですが、栄養価が高いので、成長期に食べてもらいたい食材の1つです。

だいず 大豆



大豆は、質の高いたんぱく質が含まれているため、畑の肉と呼ばれています。また、ビタミンB1やカルシウム、鉄分なども豊富に含まれています。大豆は加工するとさらにうまみが増えます。発酵させると味噌やしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固めると豆腐になります。このように、大豆は様々な姿に形を変えることができ、これらの大豆から出来る食品は和食に欠かすことができません。

あずき 小豆



小豆は、秋から冬にかけて旬を迎える豆です。良質なたんぱく質や、豊富なビタミン類、鉄分や食物繊維など、豊富な栄養素を含んでいるため、昔は薬としても使用されていました。甘く煮詰めて、和菓子などに使われることが多い小豆ですが、料理に使われることもあります。その代表がいとこ煮です。いとこ煮は日本各地に伝わる郷土料理で、地域によって作り方が異なります。11月の給食では、近畿地方に伝わる郷土料理のかぼちゃのいとこ煮が出ます。

豆を使った給食レシピ

ごじる 『呉汁』

東館：11/8（金）
西館：11/1（金）に実施しました。



大豆を水に浸してすりつぶしたものを「呉」といい、その「呉」が入ったみそ汁が呉汁です。大豆の水煮を使うと簡単に作ることができます。ぜひ好みの野菜で作ってください。【かいちゃん&つぶちゃん】

ざいりょう 材料（4人分）

大豆水煮	80g
だいこん	中 1/6本
にんじん	中 1/3本
こまつな	2束
長ねぎ	中 1/2本
白みそ	大さじ3と1/2
だし汁	800cc

つくかた 作り方

- 大豆水煮はすり鉢などで粗くつぶす。
- だいこん、にんじんは皮をむいていちょう切りに、長ねぎは小口切りにする。こまつなは食べやすい大きさに切り、お好みで下茹でする。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、だいこん、にんじんを加える。火が通ったらみそを煮溶かし、1の大豆を入れる。
- 最後にこまつなと長ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。