

The Lunch Times 209号

令和元年 <給食だより> 三郷市立岩野木学校給食センター



気温が高い日々が長く続いていましたが、少しずつ肌寒くなり秋を実感できる季節になりました。これから寒さが本格的になるので、しっかり食べて栄養を摂り、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう！



11月の給食ではこんな取り組みをします！

11月22日（金）の給食では「魚を美しく食べよう」の取り組みをします。みなさんは魚をきれいに食べられますか？ 22日の給食は、「さんま」が出ます。給食センターでは、クラスごとに、返ってきた食缶をチェックするので、骨だけ残してきれいに食べましょう。その前に、さんまの食べ方をご紹介します！

さんまの上手な食べ方★

1 せがみ みた 食べる 背側の身を食べる



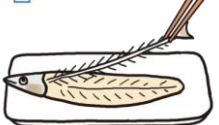
骨の上の身に、はしで切れ目を入れ奥側の身から食べます。

2 はらがみ みた 食べる 腹側の身を食べる



手前の身を食べます。お腹の内臓を食べられない人は、頭の上のほうにとっておこう。

3 ほね と 取る 骨を取る



お腹の小骨は、はしを横から入れてすくうように取ります。

4 下の身を食べる



食べ終わった後の見た目もきれいに食べましょう。

給食では切った形で出します



片側を食べた後、魚をひっくり返すのは、あまりいい食べ方ではないよ。この食べ方はほかの魚にも使えるので、ほくと同じようにきれいに食べてください。



「和食の良さを見直そう！」

11月24日は、11（いい）2（日本）4（食）という語呂合わせから、「和食の日」とされています。「和食」は2013年にユネスコ世界無形文化遺産に登録され、世界でも注目を集めています。来年は東京オリンピックが開催され、海外からたくさんの外国人がいらっしやいます。私たち、日本人として「和食」の良さとは何か改めて知っておきましょう！

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p>

和食のマナーはきちんとできていますか？～チェックしてみよう！～

- 食事のあいさつを必ずしている
- よい姿勢で食べている
- ごはんや汁物、正しい位置に配膳できる
- 箸を正しく持って上手に使うことができる
- 食器をていねいに扱うことができる
- ごはんを一粒も残さないで食べている
- 食べ物や作ってくれた人に感謝して残さず食べるすることができる



チェックの数はいくつでしたか？

チェックが6個以上	チェックが3～5個	チェックが0～2個
この調子で食事マナーを身につけていきましょう。	できていないマナーを振り返って、改善していきましょう。	食事のときにマナーに気を付けて、できることを少しずつ増やしましょう。



給食でも、和食献立や各地方の郷土料理を取り入れています。

