

11月二戸食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

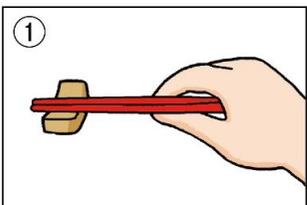
二戸市学校給食センター
給食だより

朝夕の気温もさがり、だんだんと寒さも増してきました。風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて本格的な冬に備えましょう。給食では子ども達が元気に学校生活を送ることができるよう、日々栄養満点のおいしい給食づくりに励んでいます。楽しい雰囲気でおいしく食べるために、食事のマナー、はしの使い方に注目して食事をしましょう。

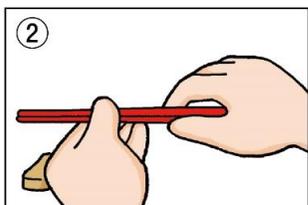
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



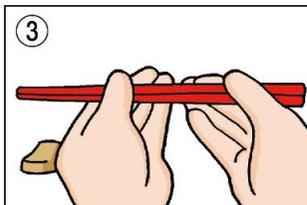
はしの取り上げ方



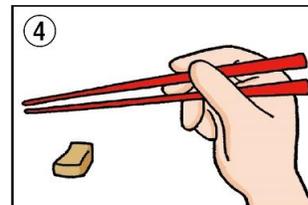
① はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。



② はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。

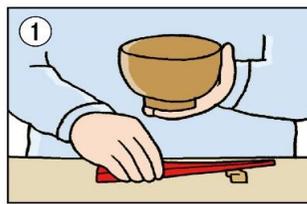


③ 右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。

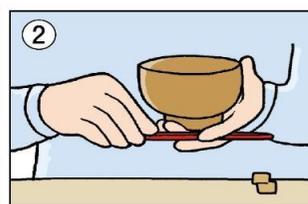


④ 左手を外してから、料理をいただきます。

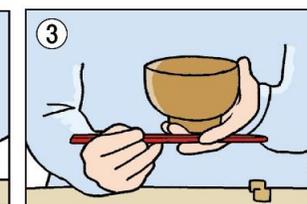
器とはしの取り上げ方



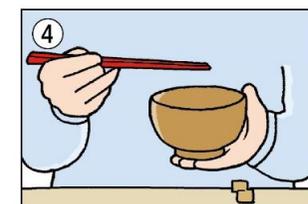
① 器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。



② 器の下左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。



③ 右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。



④ はしを、左手から外します。

お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地でさまざまな品種のお米が作られています。

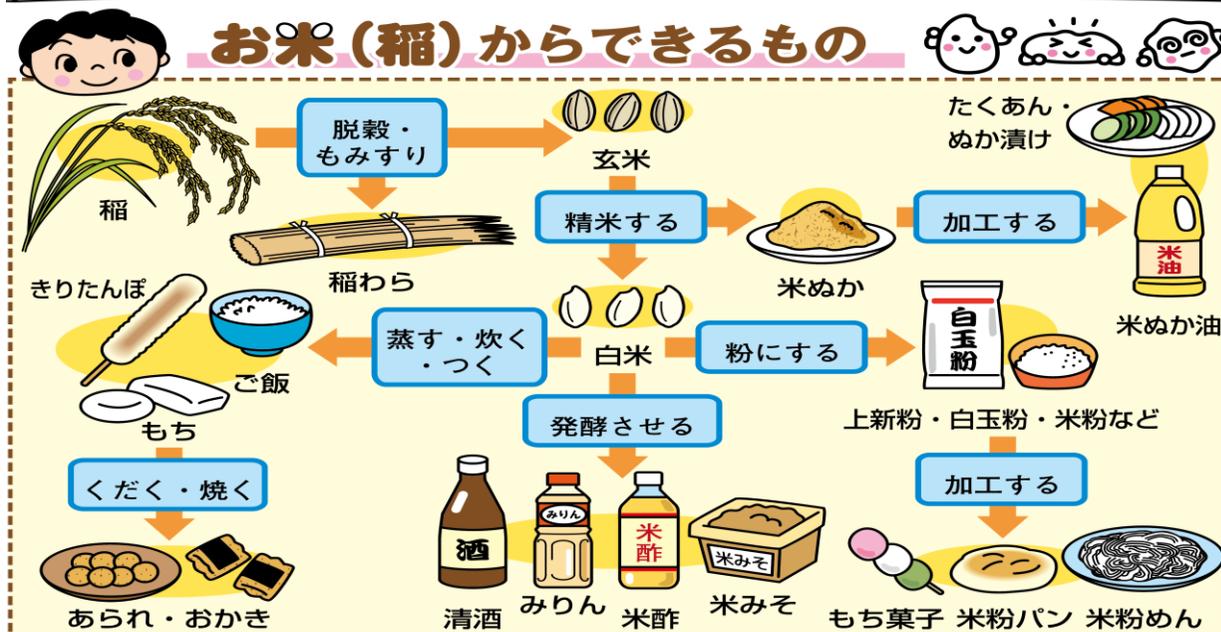
収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。

一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



お米(稲)からできるもの



口中調味

ごはんとおかずを交互に食べると、淡白なごはんとおかずが口中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これは「口中調味」といいます。



*** ごはんと大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはん納豆」など、ごはんとお豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。

