

食事のマナーを考えよう

【指導目標】 会食の基本的なマナーを知り、マナーに気をつけて食べることができるようにする。

【指導内容】 ①会食のマナー(姿勢・食べる速さ) ②正しい箸の持ち方



Table with columns for Date (日付曜日), Name (献立名), Dairy (牛乳), and Food Groups (1群 to 6群). It lists daily school lunches with their ingredients and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Fiber).

※地場産物 (小都市三井郡でとれる食材) を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

11月24日は和食の日

和食は、2013(平成25)年12月に「和食:日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされます。また、一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかかわりがあります。(出典:少年写真新聞社2019 給食ニュース)

青森県の郷土料理「せんべい汁」

今月の食育の日献立は青森県の郷土料理「せんべい汁」です。

せんべい汁は、肉や魚、きのこ、野菜などでとっただし汁に、小麦粉と塩で作られた南部せんべいをパリパリと割り入れて煮込む青森県の八戸を中心とした南部地方の郷土料理です。南部せんべいは主食や間食としてそのままでも食べられますが、汁のにちぎって入れる食べ方をしたのが「せんべい汁」のはじまりです。せんべい汁には野菜のほか、川でとれるウグイやカニ、山でとれるキジ、ウサギなど季節の食材が使われてきました。最近ではとり肉を入れて作ることが多く、サバの水煮缶や馬肉を使うこともあります。

青森県

