

【給食指導】望ましい食事のマナーを身につけよう 【食に関する指導】和食の良さを見直そう

【指導内容】(給食指導)食前食後のあいさつ・はしの持ち方・ふさわしい会話・正しい姿勢(食に関する指導)日本型食生活・一汁二菜・まごわやさしい・米食のよさ



(給食指導)・基本的な食事マナーを習得し、会食を通して相手を思いやるなど豊かな人間関係を育てることができる。(食に関する指導)・伝統的な日本文化である稲作、米飯について理解し、和食の食べ方を身につけ、日常の食事で実践することができる。

使われている食品と体内での主な働き

Table with columns: 日付曜日, 献立名, 牛乳, 主に体の組織をつくる (1群, 2群, 3群, 4群), 主に体の調子を整える (5群, 6群), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), エネルギー (%)

食育の日 献立 愛媛県 郷土料理

小郡郷土料理 献立

小郡郷土料理 献立

※地場産物(小郡市三井郡とれる食材)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。)

作り方の動画を公開中



食生活改善推進員おすすめレシピ ~つくってみよう!かもごはん~

《材料》4人分

- 米.....2合 (調味料)
かも肉...80g
酒.....大さじ2
にんじん...1/4本
うす口しょうゆ...大さじ2
ごぼう...1/4本
砂糖.....小さじ2
酢(酢水用)...適量
塩.....小さじ1/3

《作り方》

- 1. 米は、炊く30分前にとぎ、水を加えてつけておく。
2. かも肉は、細かくぎざみ、にんじんは、千切り、ごぼうは、ささがきにして酢水につけておく。
3. 水加減した米にかも肉、野菜を入れ、調味料を入れて軽くまぜ、炊く。

(献立担当校: 大原中学校、小郡市立学校給食センター)

愛媛県の郷土料理「いもたき」

今月の食育の日献立は愛媛県の郷土料理「いもたき」です。

いもたきは、愛媛県の様々な地域で行われ、秋の風物詩となっています。河川敷で、それぞれ家族や友人で集まり、鍋を囲んでにぎわいます。鍋には、鶏肉や里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を入れて煮込みます。始まりは350年前にもさかのぼり、お籠と呼ばれる伝統行事でふるまう鍋に、各自が地元産物の里芋を持ち寄ったことが始まりと言われています。

