

# いただきます～す



## ～10月は和歌山県食育推進月間！～

和歌山県では、心身ともに健全で豊かな生活を実現するため、平成18年度に「和歌山県食育推進計画」を策定し、家庭や地域、教育現場での「周知」から「実践」に向けた取り組みを推進しています。

学校では、「給食」を基本（生きた教材）として、食べ物の知識や、バランスのよい食べ方についてなど、園児・児童・生徒たちが学べる機会を作っています。

この機会に、ご家庭でも、身近な「食」について（食事のマナーや旬の食べ物等）意識してみてもいいのではないでしょうか。

### 和食のマナー3択クイズ

和食のマナーについてのクイズです。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。



お家で☆みんなそろってマナーチェック!

答えは一番下に!

Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は?



- ① ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。
- ② ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。
- ③ ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は?



- ① 指を広げて上側のふちを強く持つ。
- ② 4本の指の上に乗せて、親指でふちを軽く押さえる。
- ③ おわんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

Q3 おはしの使い方、正しいのは?



- ① 食べものを刺して食べる。
- ② おわんの中におはしの先を入れたままお汁を飲む。
- ③ おはしの下には汁がたれないように手をそえる。

Q4 割りばしの割り方、正しいのは?



- ① おはしの先を左にして横に持ち、上下に割る。
- ② おはしの先を上にして縦に割る。
- ③ おはしの先を左にして1本を口にくわえて割る。

Q5 お代わりの時の持ち方、正しいのは?



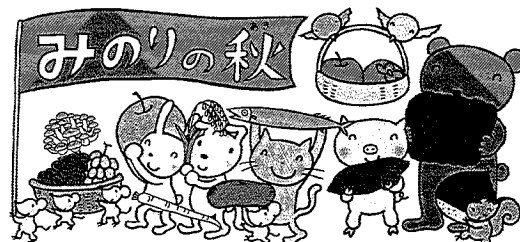
- ① おはしをにぎったまま、器を持って差し出す。
- ② おはしを置いて、片手で器を差し出す。
- ③ おはしを置いて、両手で器を差し出す。

毎月19日は食育の日! 10月の食育こんだては「秋のかおりこんだて」です。

きんぴらごはん  
あげだし豆腐  
きのこのみそ汁  
牛乳

秋においしいものをたくさんあつめた献立です。どんな秋の味が入っているでしょうか。おたのしみに。

ヒント：根菜類（○ぼう れんご ○んじん）  
きのこ類（○のき ○めこ ○めじ）



きんぴらごはんのレシピをのせています。▶お家でもぜひ作ってみてください☆

### ♪ 大好評でした♪

### ♪ 給食おすすめレシピ♪

#### ☆ ぴりからきゅうり ☆

9月の新メニューですが、大好評だったので紹介します。とっても簡単なので、ちょっとした一品におすすめです。

(材料：2～3人分)

(作り方)

- きゅうり 1本
- さとう 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ2
- ごま油 小さじ1/2
- 一味とうがらし 少々 (お好みの量で)

- ① きゅうりは厚めの輪切りにする。(給食では7mmの輪切りですが、乱切りでも良です)
- ② 調味料をまぜあわせておく。
- ③ きゅうりをさっとゆで、水気を切る。
- ④ ③を調味料で和えてできあがり。(冷蔵庫で30分ほど冷やすと、より味がしみこんでおいしいです)

※きゅうりをゆですに、ごま油でさっといため、調味料で味付けしてもOK!



#### ☆ きんぴらごはん ☆

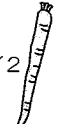
(材料4人分)

(作り方)

- ごはん 4人分
- 豚肉 100g
- ごぼう 1/2本
- にんじん 1/5本
- 糸こんにゃく 1/4袋
- 油 適量
- しょうゆ 大さじ1・1/2
- 塩 小さじ1/3
- さとう 大さじ1
- 酒 小さじ1
- ごま 小さじ2
- ごま油 小さじ1・1/2

- ① 材料を切る。豚肉：3～4cm幅 ごぼう：ささがき にんじん：千切り 糸こんにゃく：ざく切り (2～3cm幅)
- ② 油をひいた鍋で材料をいため、調味料で味付けをしてきんぴらを作っておく。
- ③ 炊き上がったごはん②のきんぴらをまぜあわせたらできあがり!

※調味料の分量は目安です。ご家庭で調節してください。



Copyright © 2015 WAKAYAMA PREFECTURE BOARD OF EDUCATION. All rights reserved.