



# 食育だより

令和元年11月  
光市立学校給食センター



食欲の秋を迎えました。みなさん、毎日の食事をおいしく食べていますか？

今月、11月24日は「和食の日」です。今回の食育だよりは、和食の日にちなんで、食事をする時に気を付けたらよい食事のマナーや、日頃の食事で意識して食べてほしい食品についてお知らせします。

## よい姿勢で食べましょう

机に向かって、まっすぐ座り、背すじを伸ばしましょう。

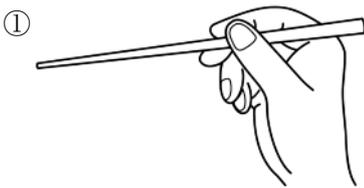
ひじをついて食べないようにしましょう。



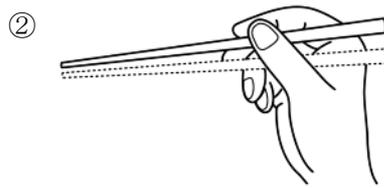
机とおなかの間は、こぶし1個分あけましょう。

足をそろえて、床に付けましょう。

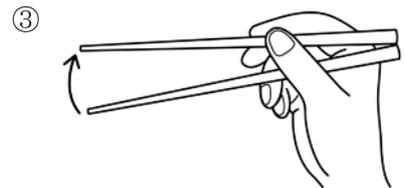
## 正しいはしの持ち方を身に付けましょう



① えんぴつを持つように、1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で持つ。



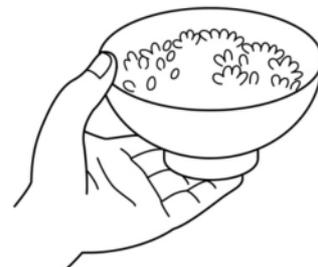
② もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。(点線の部分)



③ 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

## 食器を正しく持って食べましょう

親指を食器のふちにかけて、他の指はそろえて底にあてます。



うらめん らん  
裏面もご覧ください。



# 「まごわやさしい」食品を食べましょう

みなさんは、「まごわやさしい」という言葉を知っていますか。「まごわやさしい」という言葉は、日本から食べられている食品で、現代のみなさんにしっかり食べてもらいたい食品の頭文字をとって表した言葉です。日頃の食事でもしっかり食べるように心がけましょう。

**ま** (豆類・豆製品)  
植物性のたんぱく質が多く含まれています。

**ご** (ごまなどの種実類)  
植物性の油が含まれています。

**わ(は)** (わかめやひじきなどの海そう類)  
無機質や食物繊維が多く含まれています。

**や** (野菜)  
ビタミンや食物繊維が多く含まれています。



**さ** (魚)  
たんぱく質が多く含まれています。

**し** (しいたけなどのきのこ)  
食物繊維が多く含まれていません。

**い** (いも類)  
食物繊維やビタミンC等が多く含まれています。

11月22日(金)と25日(月)の給食に、「まごわやさしい」の食品が全て入っています。探してみましょう。



## ひじきの炒め煮 ~6月19日の献立より~

「まごわやさしい」の、ま・わ・や・さ・いが入っています。ごまやしいたけを入れると「まごわやさしい」が全てそろいますよ。

<材料(4人分)>

・ほしひじき	5g	☆	・しょうゆ	小さじ2
・大豆(水煮)	40g		・砂糖	小さじ1
・ひらてん	30g		・酒	小さじ1/2
・しらたき	30g			
・にんじん	25g			
・サラダ油	小さじ1/2			
・水	大さじ2			



(※分量は給食の小学3・4年生量を基準としています。)

### <作り方>

- ① ほしひじきは水でもどす。
- ② ひらてんは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ③ しらたきは下ゆでし、適当な長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、①と②のにんじんを入れて炒め、水を加える。
- ⑤ ひらてんとしらたき、大豆(水煮)を入れ、☆の調味料を入れて煮る。
- ⑥ 煮汁が少なくなるまで煮たら完成。