

食育だより No.1

平成22年6月29日

寒河江市立南部小学校

食育週間(6月14日～18日)

「栄養教育実習生作成の献立」



〈郷土料理・特産物を味わうための献立〉

主食は米飯、副食は「大豆・その製品」を主に使う料理

野菜については、できるだけ多くの県産品を使用

1食単価—260円

栄養バランスを考え、食事のマナーを身につけるのにふさわしい献立を考えてもらいました。

【献立】

ご飯 寒河江の梅干し 牛乳 豆腐チヂミ風
おかひじきの和えもの きのことスープ さくらんぼ



おかひじきともやしを和えています。



さくらんぼを数えています。



焼きあがりの温度をチェックしました。

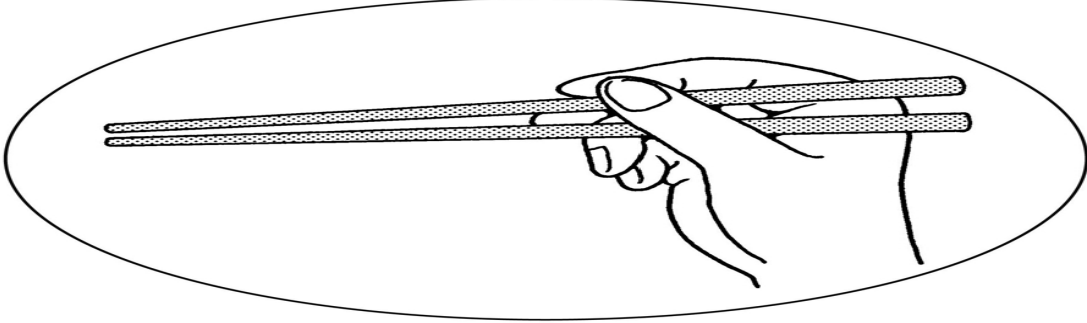


切り分けられた豆腐チヂミ風です。
フライパンではなく、大きい鉄板で焼きました。(にら、人参桜エビ、キムチ、豆腐)を炒め小麦粉、片栗粉、卵と混ぜ合わせて焼きました。

中華味のきのこスープです。
えのき茸、しめじ、ハム、たまねぎを使っています。
この大きい回転釜で南部小学校390人分を作ります。

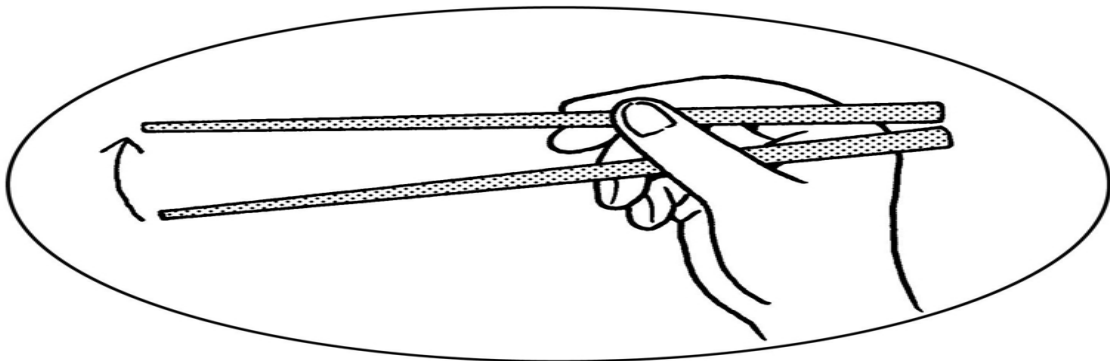
身につけよう！基本マナー

▶ 正しいはしの持ち方



- ① 上のはしを親指と人差し指、中指でえんぴつを持つようにする。
- ② 持つ位置は、はしの頭が1cmくらい上にできるように持つ。
- ③ 下のはしは親指のつけ根ではさみ、薬指の爪の横でおさえる。

▶ 動かし方



親指を支点に人差し指と中指を使い、上のはしだけ動かして、食べ物をはさむ。



コロコロして、うまくつかめないなあ。



豆つかみ大会

6月22日・24日・25日に元気はつらつ委員会による豆つかみ大会がありました。30秒で何個つかめるかを競いました。

1位 おめでとう！

低学年 おおくぼ のん 夢 (2年)

中学年 きし たくみ 拓海 (3年)

高学年 えんどう まいの 舞野 (5年)

※ 19個が最高でした。家庭でも食事の時に、はしを正しく持っているか確認をお願いします。