

食育だより 8・9月

今月の食育テーマ
～ よい食べ方を考えよう ～

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。** (Use chopsticks correctly.)
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。** (Hold small bowls or dishes with your hands.)
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。** (Leave a fist-width gap between the table and your stomach.)
- 足の裏は床につけましょう。** (Place the soles of your feet on the floor.)
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。** (Close your mouth and chew well.)
- クチャクチャと音をさせない。食べ物を口いっぱいにつめ込み過ぎない。** (Don't make noise or stuff your mouth full.)
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。** (Sit deep in the chair and stretch your back.)
- 机にひじをつかないようにしましょう。** (Don't rest your elbows on the table.)

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



ことしの十五夜は9月29日です

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

作ってみませんか? 今月の献立から... 栗入りませごはん

- 【材料 4人分】**
- 米 適量
 - 生むき栗 40g
 - 油揚げ 20g
 - 人参 30g
 - しめじ 30g
 - 枝豆むき身 25g
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 料理酒 小さじ1
 - 薄口醤油 大さじ2



- 【作り方】**
- ① 生むき栗は、1/4に切る。油揚げは熱湯で油抜きして短冊切り、にんじんは千切り、しめじは右づきを取ってほぐしておく。枝豆は下ゆでする。
 - ② 炊飯器に栗を入れて炊飯する。
 - ③ Aを鍋に煮立て、油揚げ・人参・しめじを煮る。仕上げに枝豆を入れて火を止める。
 - ④ 炊きあがったご飯に③の具を入れてよく混ぜる。

