



2月給食だより

平成 30 年 1 月 31 日
北区立王子桜中学校
校長 富張 雄彦
栄養士 飯田 理沙

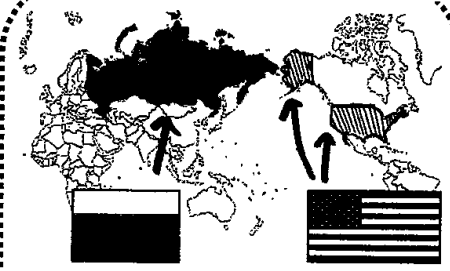
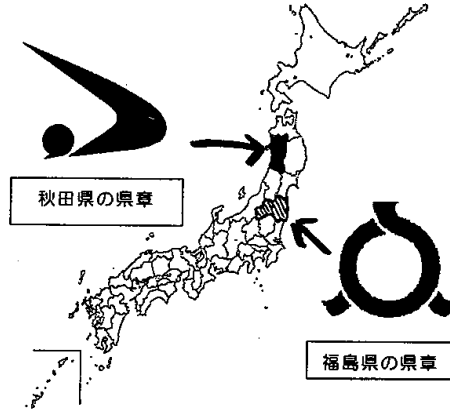
雪が降り、一気に空気が冷たくなりましたね。インフルエンザも流行っています。野菜をしっかり食べ、バランスの良い食事で丈夫な体作りをしましょう！

さて、今月の給食目標は「食事のマナーに気をつけよう」です。皆さんは他の人から見て、気持ちの良い食事のとり方ができているでしょうか？今、美しい食事のマナーを身につけておけば、大人になってからも気持ちよく食事ができます。この機会に自分の食事のマナーを見直してみましょう♪



郷土料理：福島県・秋田県

世界の料理：アメリカ・ロシア



◇ひきないり（福島県）【2/7 実施】

「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する県北の福島市あたりの方言で、その「ひきな」を炒めたものが「ひきないり」です。

◇きりたんぼ汁（秋田県）【2/7 実施】

きりたんぼとは、つぶしたご飯を竹輪のように杉の棒に巻き付けて焼いた「たんぼ（=切っていない状態の名称）」を、棒から外して食べやすく切った食品です。鶏がらのだし汁に入れて煮込んだり、味噌を付けて焼いたりして食べます。

◇アメリカ「ジャンバラヤ」

【2/6 実施】
米を使ったケイジャン料理のひとつです。米と肉と野菜を使い、香辛料が入ったトマト味の炊き込みご飯のような料理です。スペイン料理のパエリアが起源だとされています。

◇ロシア「ポークストロガノフ」

【2/19 実施】
16 世紀初頭に生まれた料理で、貴族ストロガノフ家の家伝の一品であったそうです。給食では牛肉の代わりに豚肉を、サワークリームの代わりに生クリームを使用して作ります

美しい食事のマナー～はし編～

正しい持ち方・使い方

① 1本を、えんぴつのように親指、人差し指、中指で持つ。



② もう1本を、親指の付け根と薬指の先で支える。



③ 上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。



はし先で物をつまむ。

下のはしは動かさない。

こんな使い方はマナー違反です！



まよいばし

どれを食べるか迷ってはしを動かす。



なみだばし

料理の汁をたらしながら、はしを動かす。



さしばし

食べ物を刺して食べる。はしで人や物を指す。



もちばし

はしを持った同じ手で、食器を持つ。



よせばし

はしを使って食器をよせる。



ひろいばし・はしわたし

はしとはしを合わせて料理をわたす。

給食一口メモ コメント紹介

1/9 (2-2)「七草粥今年はおいていなかったのよかったです！→七草、皆さんは言えますか？『ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ・せり・なすな』です♪1/10(2-3)「ポテトがほくほくしていて美味しかったです。サーモンがよかった。」→じゃが芋だけ別に蒸してから他の材料と合わせたのでホクホクでしたね。スープに魚を使うのは初めてでしたが、好評で嬉しかったです。1/11 (3-3)「今日は鏡開きの日なんです！『切る』と言うのはダメなのですね。初めて知りました！」→鏡開きはもともと武家で行われていた習慣でした。そのため『切る』は『切腹』を連想させるため、縁起が悪いとされたそうです。1/12(2-1)「せんべい汁が美味しかったです。」(2-3)「春巻きと揚げぎょうざが食べたいです。シシャモがパリパリしていて美味しかったです。」(3-3)「今日は青森県の郷土料理なんです！美味しかったです！せんべいは不思議な食感がありました。せんべいが入っているのはいいアイデアだと思いました！」(3-4)「シシャモの春巻きが美味しかったです。」→シシャモを春巻きの皮で包んで揚げてみました♪シシャモを美味しく食べてもらえたようで嬉しいです！田端中の栄養士さんに教えてもらったアイデアです♪せんべい汁にはせんべい汁専用の南部せんべいを使いました。美味しいお出汁を吸っていましたね。1/15 (1-2)(2-3)(3-4)「焼き鳥丼が美味しかったです。」(3-3)「千寿葱、加熱するとどれくらいまで甘くなるのを知りたいです！」→千寿葱を使った焼き鳥丼、美味しかったですね。長ねぎだけをオープンで焼いて香ばしく仕上げました。焼いて味付けしていない状態のねぎを味見したのですが、とっても甘みがあって美味しかったです♪1/16(2-1)(2-3)「ファルスマン美味しかったです。」(3-3)「ファルスマン美味しかったです！甘い味付けの方も食べてみたいです！」(3-4)「ファルスマンとても美味しかったです。味が特徴的で美味しかったです。」→520 個分のファルスマンを作る作業はすごく大変でしたが、とても人気で残食は 0.4%でした♪ 2 月もぜひコメントを書いてくださいね。