

7 月食育だより

練馬区立早宮小学校

栄養士 中 智子

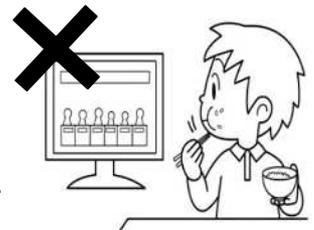
じめじめとした梅雨の季節が終わると、本格的な夏がやってきます。日々暑さが増していくなか、子供も大人も食欲が落ちてしまいがちな時期です。楽しい夏休みを元気に過ごすため、バランスのとれた食事を意識した生活を送ることで、食に対するマナーを見直すよい機会ともなるかと思えます。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを見直そう

「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつは、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理してくれた人へ感謝する気持ちを込めた言葉です。

また、「いただきます」と「ごちそうさま」によって、その間は“テレビは消そう”“メールはしない”“ひじはつかない”などのルールが成立しやすくなります。そのため、物事にけじめをつけることや、集中力を養うことにも大変よい効果があります。そして、食事とともにする人と言葉を一緒に発することで、全員の心が一齐に食事に向き、周囲と協調する力を育むこともできます。ぜひこの機会に、ご家庭でも「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを見直してみたいはいかがでしょうか。



おすすめレシピ カレイの煮つけ

●○カレイは夏が旬の魚です○●

《材料(4人分)》

| | | | |
|------|------|------|------|
| カレイ | 4匹 | 水 | 1カップ |
| しょうゆ | 大さじ4 | 酒 | 1カップ |
| みりん | 大さじ2 | しょうが | 20g |
| 砂糖 | 大さじ2 | | |

《作り方》

尾から頭にむけて包丁でうろこをそぎ落とし、えらぶたを開いてえらを引き出す。裏の胸びれの下に切り込みを入れて内臓を出し、水で丁寧洗う。表面の皮に十字の切れ込みを入れ、ぬるめのお湯を回しかける(熱湯だと皮が破れる。)鍋で調味料を煮たて、一度人肌程度にさます。魚を並べ入れ、弱火で加熱する。煮汁を魚の表面にかけて落とし蓋をし、しばらく煮る。蓋をとり中火で1分程煮詰めてできあがり。

《魚をきれいに食べよう》

頭は左向きにおく。
(カレイの場合は右向き)
頭側の尾側にむかって箸をすすめる
裏側はひっくりかえさず、骨をはずして食べる。
食べ終わったら、骨やひれなどの残りは端によせておく。

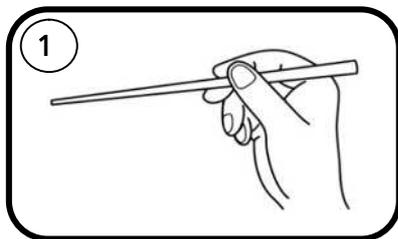
切り身魚でも基本的には同じです。
左から右に向かって食べ、骨や皮は1か所にまとめておきます。



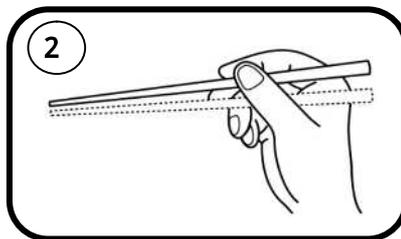
箸にはじまり 箸におわる

日本人の食事作法は『箸にはじまり 箸におわる』というほど、箸が重要な食事道具とされています。日本食の多くは箸で食べることができる料理です。そのため、正しい箸の持ち方や使い方を習慣づけることで、料理が食べやすく、周りにも良い印象を与えます。この機会に正しい箸づかいが出来ているか、確認しましょう。

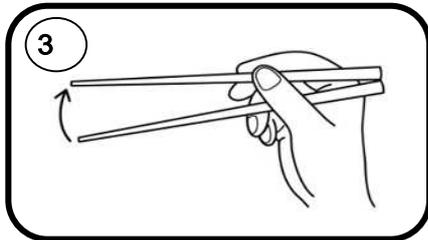
正しい箸づかいで美しい食べ方を



① えんぴつを持つように
1本をもつ



② 点線の部分にもう1本を
入れる



③ 上手に持てたら上のはしだけ
動かしてみよう



箸づかいの上手な人は
“美しく食べること”が
できる人。それは食を大切に
し、良い振る舞いで食に向き
合っている人だと思います。

上手な箸づかいを習慣づ
け、1食1食を大切にいた
だきましょう。

気をつけよう！ してはいけない箸づかい

食卓では決してしては
いけない箸づかいである、“
嫌い箸”。習慣になってしま
うと、自分では気づかない
間に、食事をともにしてい
る人に不快な思いをさせ
てしまうかもしれません。

右のような箸づかいをし
ないよう、普段から意識し
て注意しましょう。

