

# 7 月食育だより

練馬区立早宮小学校

栄養士 中 智子

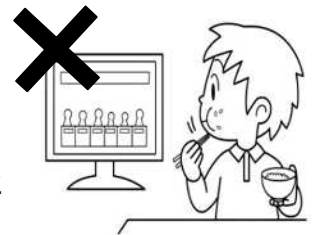
じめじめとした梅雨の季節が終わると、本格的な夏がやってきます。日々暑さが増していくなか、子供も大人も食欲が落ちてしまいがちな時期です。楽しい夏休みを元気に過ごすため、バランスのとれた食事を意識した生活を送ることで、食に対するマナーを見直すよい機会ともなるかと思えます。



## 「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てもいいのではないでしょうか。



## 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。

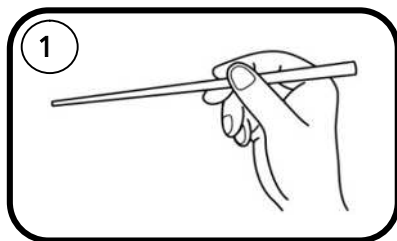
切り身魚でも基本的には同じです。  
左から右に向かって食べ、骨や皮は1か所にまとめておきます。



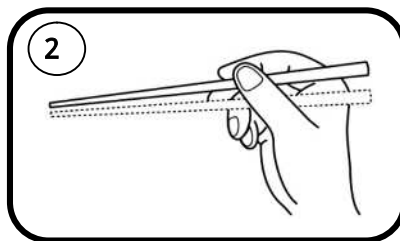
# 箸にはじまり 箸におわる

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。

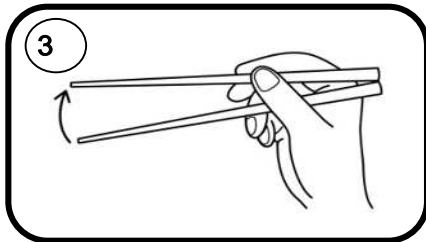
## 正しい箸づかいで美しい食べ方を



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うことができる人だと思います。

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す。

## 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。

