

5月給食だより

三原市北部共同調理場

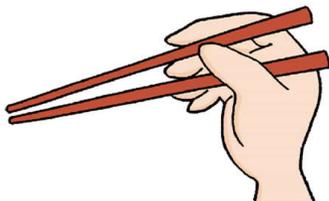
新年度になって1か月が経ちました。新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころではないかと思います。環境が変わり、生活のリズムが乱れると、体調も崩しがちです。生活リズムを整えるために「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう。

はしを正しく持つことができますか？

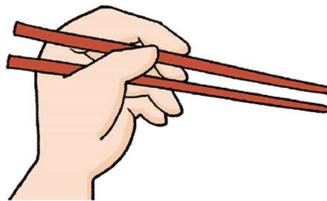
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの持ち方・使い方はとても重要です。はしを正しく持てると、「切る」「はさむ」など、食事の動作がスムーズにできます。

正しいはしの持ち方ができているかを確認してみましょう。

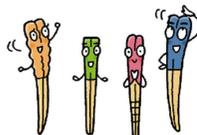
右ききの場合



左ききの場合



はしの長さチェック

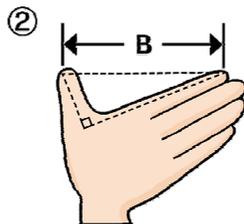
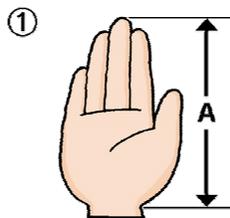


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらかで計算しても構いません。



給食レシピ紹介

～みそカツ丼～



【材料】(4人分)	
ヒレカツ	4枚
揚げ油	適量
ご飯	4杯分
赤みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	少々
酒	小さじ1
ごま油	少々
おろしにんにく	少々
黒ごま	小さじ1
水	小さじ2

【作り方】

- ① 鍋にAを入れて中火にかけ、砂糖がとけるまでよく混ぜる。
- ② ヒレカツを揚げて、ご飯の上にのせ、①のたれをかけて完成。

《どんな料理？》

みそカツ丼は、豆から作る八丁味噌という独特のこくのある赤みそを使ってみそだれを作り、ご飯にのせたカツにかけます。

《愛知県の特徴は？》

野菜やうずら卵、花の生産が盛んな地域です。豆味噌とたまりしょうゆを使った「味噌煮込みうどん」「かしのひきずり」「味噌田楽」などの濃厚な風味と旨みをもつ料理が好まれます。



「でら うみやあで！みそカツ丼」



【クイズ】

愛知県は、①～③のうち、どこでしょう？
(クイズの答えは右下)

① 埼玉