

9月 給食だより



令和6年9月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：坂井 雅代 刈本 杏子

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

食器を美しく並べて食べていますか？

～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。

参考「和食の一汁三菜」

おかず (主菜・副菜1)
ご飯と汁物の奥に置く

牛乳・くだもの・デザート
配膳表のとおり奥に置く

ご飯(主食)
手前の左側に置く

汁物(副菜2)
手前の右側に置く

はし
はし先を左に向け、手前の真ん中に置く

「一汁三菜」は汁物が1つ、主菜が1つ、そして副菜を2品そろえた和食の基本的な献立の考え方です。
和食の基本的な「一汁三菜」の場合は、奥の右側に主菜、左側に副菜が置かれることが多いです。ただ給食では1食で使える食器の数の限りがあるので、盛り付け表を見て確認しましょう。

- ま：まめ類
- こ：ごま (種類)
- わ：わかめ (海藻類)
- や：野菜
- さ：魚
- し：しいたけ (きのこ類)
- い：いち

敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。



ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！

