

給食だより 1 号

(令和7年1月17日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食 (なんでも食べる子・楽しく食べる子)
〈1月の給食目標〉 きれいに食べよう

1月のおたよりのテーマ
食事マナーについて

毎月19日は食育・共食の日



食事の準備

食事の前に手洗いをしましょう。手洗いは衛生管理の基本です。まだ自分で上手に手洗いができない場合は、大人が手伝ってあげましょう。

きれいな手になったら、食事の配膳です。和食では、料理の種類によって、食器を置く位置(配膳位置)が決まっています。食事の準備をするときには、配膳位置にも気をつけましょう。給食の時も、ご飯は左、汁物は右に置くよう子ども達にも伝えていきます。

和食の基本の配膳位置

ご飯は手前左側、汁物は手前右側、メインのおかず(主菜)は右奥、サブのおかず(副菜)は左奥に置き、箸は手前側に置きましょう。

左にご飯、右に汁物という基本の由来には諸説ありますが、古くから日本では、『左上位』という考え方があり、左のほうが偉いとされていたようです。そのため、主食のご飯を左に置くことになりました。

箸を手前側横向きに置くのには、料理と人との間に**結界を引く意味**があります。日本では、料理は神様からいただいた神聖なものと考えられており、そんな神聖な料理と人間界の間にお箸で結界を引いています。「いただきます。」と食べ物に感謝をし、お箸を手に取り結界を解き、神聖な食べ物をいただくという日本独特の奥ゆかしい考え方です。

その他の食具で、スプーンやフォークは縦に置くのがマナーです。また、日本と同じように箸を使う文化がある韓国では箸を縦に置きますね。国によって文化が違うのは面白いです。



あいさつをする

これまで読んでいただくとわかるように、日本は食事を神聖なものと考えてきました。そのため、食事前後の「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつが大切なのはわかりますね。

食事前後に手を合わせてあいさつをすることは、小さいころからできます。園でも小さいころから伝えていき、感謝の心を育てていきたいと考えています。

●「いただきます」の意味●
様々な動植物の「命をいただきます」という意味が込められています。また、野菜を作ってくれた農家さん、魚をとってくれた漁師さん、料理を作ってくれた人等、食事に関わってくれた人への感謝の心も表しています。

●「ごちそうさま」の意味●
「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」になります。「馳走」は走り回るという意味で、食事を作るために忙しく走る様子を表しています。
やがて丁寧語の「御」、感謝をこめて「様」がつき食事の後に「御馳走様でした」とあいさつするようになりました。



★ レシピコーナー ~1月~

松風焼き（幼児4人分）

〈材料〉

鶏ひき肉	120g
豚ひき肉	80g
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
卵	1個
しょうが	2g
パン粉	20g
みそ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1
ごま	小さじ1

〈作り方〉

- ① たまねぎ、にんじん、しょうがをみじん切りにする。
- ② ひき肉に①と溶き卵、片栗粉と調味料を加えよく混ぜる。
- ③ 鉄板に2cmくらいの厚さにならして180℃で15分程度焼く。
- ④ ③にごまを振ってさらに数分焼く。

※焼き温度や時間は様子を見ながら調整してください。

栄養価(1人分)

エネルギー168kcal たんぱく質 11.9g

脂質 9.3g 食塩相当量 0.9g

おせちにも用いられる料理です。表面はごま等で飾っていますが裏には何も施さないことから「裏のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。



チーズのポンデケーキョ（幼児4人分）

〈材料〉

ホットケーキミックス	200g
A 白玉粉	100g
A 牛乳	130ml
ピザ用チーズ	200g
小麦粉	適量

〈作り方〉

- ① ボールにAを入れ、なめらかになるまで溶き混ぜる。ピザ用チーズ、ホットケーキミックスを加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったらひとつにまとめる。
- ② ①に小麦粉をまぶして20等分に切り分け、丸める。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで12~15分焼く

栄養価(1人分)

エネルギー191kcal たんぱく質 7.4g

脂質 6.9g 食塩相当量 0.8g

ポンデケーキョとは、ブラジル発祥のパンで「チーズのパン」という意味です。もちもちとした食感がおいしいパンです。園では午後のおやつで提供しています。