

給食だより



食文化の継承～日本型食生活～

札幌市では、食の多様化や地域のつながりの希薄化により、日本の食文化が徐々に失われつつある中で、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを踏まえ、伝統的な食文化や食事の作法などを継承していくことを進めています。

「日本型食生活」は、ご飯を主食とし、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった栄養バランスに優れた食事です。日本が世界有数の長寿国であるのは、こうしたすぐれた食事内容が一因があると、国際的にも評価されました。

さらに日本型食生活に北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」としています。食材の豊かな北海道の環境に感謝し、家庭でも、道内産の魚、肉、乳製品、野菜などを取り入れた北海道型食生活をすすめましょう。



箸の使い方(持ち方と動かし方)

1 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。	
2 上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。	
3 もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。	
4 上のはしだけを動かすように練習する。下のはしは動かさない	

食事をするときの食具として箸を正しく使うことは、マナーの面からも大切です。発育に応じて練習を始めるとよいでしょう。スプーンをしっかりと持って上手に食べることができるようになった頃が、箸の練習を始める目安です。

箸の長さは〔手の長さ(手首から一番長い指先までの長さ)〕+〔2~3cm程度〕がよいでしょう。

子どもは、一緒に食べる大人の真似をしながら学んでいきます。大人も正しく箸を使い、見本を見せてあげるとよいでしょう。

鶏肉のからあげ

〈鶏肉500g分〉

- ◎鶏もも肉 500g
- ◎しょうが 15g
- ◎砂糖 5g (小さじ1と1/2)
- ◎しょうゆ 35g (大さじ2弱)
- ◎卵 50g (M1個)
- ◎片栗粉 85g

〈作り方〉

- ①鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろして、汁だけ絞っておく。
- ②鶏もも肉に、砂糖、しょうゆ、①のしょうがのしぼり汁を入れて味付けをする。
- ③②に卵、片栗粉を混ぜて揚げる。

