



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和4年5月発行

6月 献立掲示板

正しい箸の使い方出来ていますか？

皆さんは、箸の使い方が得意でしょうか？上手に使うポイントは、箸を持つときの指の位置が大切です。正しく持つことで「切る」「つまむ」「すくう」は思いのままです。

箸の正しい持ち方

- ①片方の箸を、親指の根本に挟みます。
- ②薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③もう片方の箸は親指の腹で挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④③の箸の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせます。



箸のマナー違反

食事中に、周りに不快感を与えるような箸の使い方を「嫌い箸」と呼んで無作法な行為とされています。楽しく気持ちがいい食事をするために嫌い箸をしないよう普段の食事で気をつけてみましょう。



- 刺し箸・・・食材を刺す
- よせ箸・・・容器をよせる
- 指し箸・・・人を指す
- 拾い箸・・・箸から箸へ渡す
- 立て箸、たたき箸など

箸の豆知識

- ★日本料理の盛り鉢に添えられている「取り箸」に対して、各自が使うものが「手もと箸」。「割り箸」を「おてもと」というのは、「手もと箸」を丁寧に呼んだものです。
- ★箸は、先4cmくらいを使い、あまり汚さずに食べることが基本です。
- ★箸を使って食事をするのは、日本・中国・台湾・朝鮮半島・ベトナムなど東アジアに住む世界総人口約30%の人々です。いずれの国も「米」を主食とし、粘りのある「米」は手では食べにくい「箸」を使う習慣が生まれました。
- ★箸という字が竹かんむりなのは、箸食の文化が広がり始めたころ箸の素材が主に竹だったことによるそうです。

月	火	水	木	金
	<p>15日のいちご 29日のなすは 富田林市内で 栽培されたものです。</p> 	<p>1 トッポギ</p> <p>朝鮮半島の餅「トック」を炒めた料理です。野菜と一緒に炒めるので、野菜も摂ることができますよ。</p>	<p>2 すいき</p> <p>淡いピンクが美しいすいきですが、アクの強い野菜です。皮をむいた手はアクで真っ黒になってしまいます。</p>	<p>3 ちりめんじゃこ</p> <p>たくさんの小さな魚を広げて乾かす様子が、綿織物のちりめんに似ているのでこの名でよばれるようになりました。</p>
6	7	8	9	10
<p>歯と口の 健康週間献立</p> <p>ごぼうや鰯、切干し大根といったしっかりかんで食べてほしい食材を集めました。</p> <p>鰯はフライにすることで骨も丸ごと食べることができます。</p>	<p>焼きぎょうざ</p> <p>オープンでぎょうざを色よく焼きあげます。</p> <p>ひとり3個ずつです。</p>	<p>ざくざくクッキー</p> <p>ざくざくした食感の正体はコーンフレークです。</p> 	<p>柚子和え</p> <p>酢ではなく、柚子とすだちの果汁を使います。</p> <p>風味を味わってください。</p>	<p>10 第一中学校 生徒献立</p> <p>梅雨でも食べやすいよう、さっぱりした鶏ささみを「チーズかつ」に、きゅうりをごま油と和えるなど工夫してくれました。彩りも鮮やかです！</p>
13	14	15	16	17
<p>わかめスープ</p> <p>給食での登場回数が多いスープです。白ごまがアクセントになっています。</p>	<p>14 給食味めぐり 山形県</p> <p>山形県の特産物をたくさん献立に取り入れました。</p> <p>厳しい冬を乗り切るための保存食を上手く利用してきた地域です。</p>	<p>15 ランチパン</p> <p>パンにチキンやサラダをはさんだり、手作りいちごジャムを塗ったりいろいろな食べ方ができる献立です。</p>	<p>16 いかの ウスターソース</p> <p>衣をつけ揚げ焼きにしたいかを、ウスターソースベースのソースと絡めます。</p> <p>より引き立ったいかのうま味を楽しんでください。</p>	<p>17 涼み豆</p> <p>しそ葉とみょうがを極細に刻みます。</p> <p>ほんのりと夏の薬味が香ります。</p> 
20	21	22	23	24
<p>20 ストライプ</p> <p>日本語でいうと「しま模様」です。</p> <p>旬のズッキーニの皮を縦じま模様になるようにむいてサラダにします。</p>	<p>21 夏至献立</p> <p>夏至には、関西地方でたこ、福井県で鯖、香川県でうどんが食べられてきました。</p>	<p>22 フライドポテト</p> <p>ホクホクした男爵という品種のじゃがいもで作ります。</p>	<p>23 かぼちゃの ツナマヨ</p> <p>アルミカップにかぼちゃ、ツナ、プロッコリーと卵不使用のマヨネーズを合わせ入れて焼きます。</p>	<p>24 みたらし団子</p> <p>みたらしダレの調味料の配合は、富田林市中学校給食特製です。</p> 
27	28	29	30	
<p>27 鯉の酢豚風</p> <p>酢豚は、調理工程が複雑で手の込んだ料理です。</p> <p>豚肉の代わりに鯉を使って作ります。</p>	<p>28 冬瓜</p> <p>95%が水分で低カロリーです。</p> <p>涼し気なひすい色とさっぱりとした味が夏にぴったりな野菜です。</p>	<p>29 麻婆豆腐</p> <p>中国料理でも最もピリ辛い四川料理を代表する料理です。</p> <p>給食では、八丁みそや信州みそでピリ辛い中にも甘みを感じられます。</p>	<p>30 夏越の祓い献立</p> <p>一年の中間 6/30に、茅(ちがや)で編んだ輪をくぐる風習があります。</p> <p>茅の輪をかたどったかき揚げをご飯にのせ、つゆをかけて食べてください。</p>	<p>6月は 食育月間</p> 