

給食だより



5月の目標

食事のマナーを身につけよう



平成25年5月

学校

緑がみずみずしく輝く、さわやかな季節になりました。新学期が始まって約1ヶ月がたち、緊張がほぐれて、なんとなくだるくなりがちです。疲れをためないためにも、なるべく早く寝て、食事にも気を配るようにしましょう。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

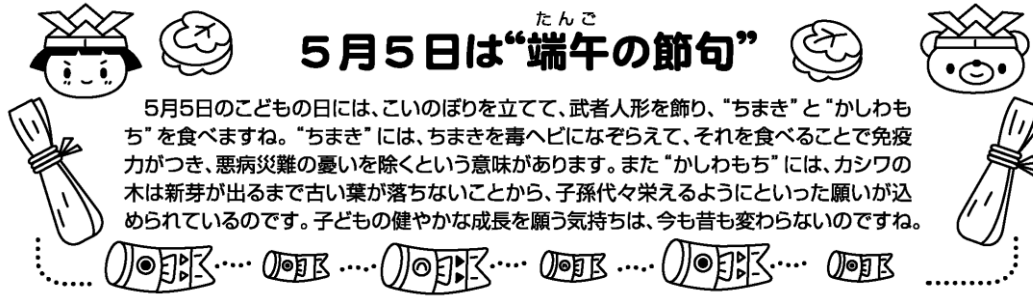
はし使いのタフー

はしには持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。

さしばし	迷いばし	寄せばし	涙ばし
ねぶりばし	はし渡し	くわえばし	探りばし

マナーは形式でなく、真心で

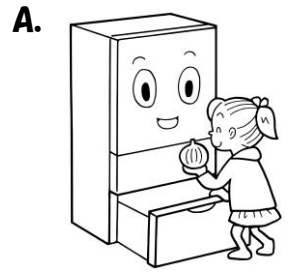
「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。



5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。

Q. たまねぎを切ると涙がでるのはどうして？



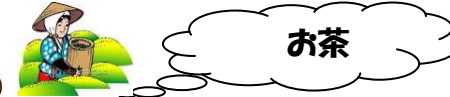
たまねぎには細胞内に硫化アリルという成分が含まれています。包丁で切ると細胞から硫化アリルが出てきて酵素によって分解され、刺激性の物質に変化。これが涙のでる原因なのです。

これを防ぐには、よく切れる包丁を使ったり、切る前にたまねぎを冷蔵庫で冷やしたりすると催涙物質の生成が抑えられます。

独特の匂いがある硫化アリルには、ビタミン B1 の吸収を高め疲労回復に役立ったり、殺菌作用があることもわかっていますので、水にさらしすぎないようにしましょう。



教科書には載っていない 身近な食品の話



お茶

日本へは
最近の研究では、奈良時代に中国から伝わってきたと考えられています。高級品だったので一部の人たちしか飲むことができませんでした。

健康効果
3人分8g(小さじ3)を急須に入れ、沸騰したお湯を70~80度に下げて入れ30秒蒸らしてから茶碗に均等に注ぎます。

お茶の産地
全国1位 静岡県
2位 鹿児島県
3位 三重県
茨城県は流通されるお茶栽培の北限です。
・奥久慈茶(大子町)
・古内茶(城里町)
・猿島茶(坂東市・境町)

とっておきの話 「チャ」と「ティー」
中国のほとんどの地域では「チャ」と発音します。インド・中央アジア・イラン・ロシア語も「チャ」と発音します。これは中国から伝搬したためと考えられます。これに対して、西欧では「ティー」と発音します。「ティー」は中国の福建から台湾あたりの言葉によります。中国の広州から輸出されていたのですが貿易の仕事をしていたのが福建出身者が多かったことによります。