

# 12月給食だより

2018. 12. 18 No.8  
文責:菅沼

## 黒潮町立学校給食センター

12月に入り、今年も残すところわずかとなりましたね。2018年は、どんな1年でしたか？  
今年も暖冬といわれていますが、冷え込んだり、また暖かくなったりと、気温の変動が大きいようにも感じます。この寒暖差が影響して、体調を崩すこともあります。外出から帰ってきた時には、うがいや手洗いをしっかりして、ウイルスや菌を体内に入れないように注意しましょう。また、体を冷やさないように温かい食べ物を食べたり、ビタミンCの多い果物や野菜もしっかりとって、免疫力をつけるようにしましょう。

12月の給食目標は

『正しい食事の仕方を身につけよう』です。

みなさん、「お家で正しい食事の仕方ができていますか？」

正しい食事の仕方を身につけることは、給食の目標のひとつですが、学校ではできていても家でできていなければ、正しい食事の仕方は身についていきません。大人になった時に、正しい食事の仕方が自然とできるようになることが目標です。食事の時間くらい・・・と思うかもしれませんが、正しい食事の仕方が身につくまでは、ご家庭でも声かけをしてあげるとよいと思います。食事の仕方が悪いと言われる人は「うるさいなあ」と思うかもしれませんが、結果として大人になった時の自分を助けてくれる言葉だと思って、素直に聞いてもらえたらいいですね。

## 正しいお椀の持ち方

「お椀を正しく持っていますか？」

日本では「お椀はもって食べる」という独特のマナーがあります。汁物は器に直接口をつけて飲むことができるのは、実は日本だけのようです。汁物ではない小鉢に入った和え物なども、お椀をもち、口元により近い場所でいただくことで、美しく食事することができます。正しいお椀の持ち方は、お椀の縁の部分に親指を添え、他の指でお椀の底の部分を支えます。



## 正しい箸の使い方

「お箸を正しく使えていますか？」

お箸は、和食を食べる際に欠かすことのできないものです。なぜなら、和食はすべてお箸で食べることを前提に作られているからです。正しいお箸の使い方ですと、食事をする時、手も食器も汚れず、こぼすことも少なくなり、また姿勢も美しくなるので、とてもきれいに食事することができます。大人になってから正しい持ち方に直そうと思ってもなかなか難しいので、子どものうちに正しいお箸の使い方ができるように、毎日、毎食の食事の時に、意識して使うようにしましょう。

上側の箸は、親指と人差し指、中指で軽くもつ。

1cmほどはみだす。

下側の箸は、親指と人差し指の腹の部分で固定する。

上側の箸だけを動かす。上側の箸の先と、下側の箸の先を、交差することなくピタッと合わせる。

下側の箸は、薬指の爪の横にあてる。

## お箸のNGマナー「きれい箸」×

「お箸のNGマナーしていませんか？」

お箸には、美しく正しい使い方がある反面、「きれい箸」といって人前でしてはいけない使い方があります。「きれい箸」にはいくつか種類があるのですが、無意識のうちにこんな使い方をしてしまっていないですか？



## お知らせ

12月の給食費の振替日は、12月25日です。  
振替指定口座のご確認をよろしくお願いいたします。



# みそ汁コンテスト

## 受賞作品発表



夏休みに小学校5・6年生と中学生を対象として募集していた「みそ汁コンテスト」の受賞作品が決定しました。どの作品もよく考えられていて、これが大賞！と選ぶのはとても難しかったです。それぞれのよいところに視点を当てて、色々な賞ができました。受賞者のみなさん、おめでとうございます。また、応募してくれたみなさん、ありがとうございました。

### 脳卒中予防にいいで賞 上川口小学校6年 大西宙舞さん 「高血圧に効く野菜たっぷり具だくさんおみそ汁」



**材料:** にんじん、玉ねぎ、ねぎ、油揚げ、とうふ、  
まいたけ、ほんだし、みそ  
**工夫:** お父さんが血圧が高めなので、テレビで血  
圧高めな人のおススメなのはまいたけと言ってい  
たので入れてみました。

### ガン予防にいいで賞 上川口小学校5年 菅凜汐さん 「トマトの洋風がん予防みそ汁」



**材料:** トマト、たまねぎ、じゃがいも、しめじ、米みそ  
**工夫:** トマトを入れると、だしがとれるし、火を通した  
方がなまより栄養をきゅうしゅうしやすい。

### 糖尿病予防にいいで賞 田ノロ小学校5年 川村米音さん 「食物繊維たっぷり おなかの調子が良くなるおみそ汁」



**材料:** ごぼう、豆ふ、こんにゃく、さつまいも  
にんじん、だしこんぶ、みそ、ぶしゅかん  
**工夫:** 出汁を取るのに使ったこんぶもおなかによ  
いので、切って具材として使いました。かおりを良  
くするために家でとれたぶしゅかんをかざりました。

### 工夫しているで賞 上川口小学校6年 小野陽羽さん 「おいしい野菜たっぷりみそ汁」



**材料:** エノキ、しめじ、にんじん、さつまいも、たまねぎ  
かつおぶし、こんぶ、みそ、七味、ねぎ  
**工夫:** いつもはだしの味をつかっているけど、ちょう  
ど切れていたの、家にある野菜をたくさん入れて野  
菜のだしが出る様にしました。

### 簡単にできるで賞 拳ノ川小学校5年 矢野智聖さん 「私の好きなみそ汁」



**材料:** わかめ、たまご、とうふ、にぼし、みそ  
**工夫:** いろいろなみそ汁を食べて、私の好きなみそ  
汁をつくってみました。つくる時間も少ないので朝食  
でもぴったりです。

### 地域の食材たっぷりで賞 「土佐ジローとたまねぎのおいしいみそ汁」



**材料:** 土佐ジロー卵、たまねぎ、わかめ、ふ、ねぎ  
だし、みそ  
**工夫:** ・地元の食材「土佐ジロー」の卵を使ったこと。  
・いろいろな具をいれたところ。

### 「やさいたっぷりやさしいみそ汁」 田ノロ小学校5年 ハジツフ華里アレクシアさん



**材料:** さつまいも、もやし、にんじん、たまねぎ  
とうふ、だいこん、かつおぶし、だしこんぶ  
かつおだしの粉、米みそ  
**工夫:** だしをかつおぶしとこんぶでとって、私の家の米でつ  
くった米みそをつかったところです。

### 「地元の食材たっぷり冷みそしる」 南郷小学校6年 村上陽花さん



**材料:** にんじん、だいこん、えのき、ちくわ  
豆ふ、大葉、だしじゃこ、みそ  
**工夫:** ・いどの水と、冷蔵庫で冷やした。  
・黒潮町産の塩を使った手作りみそを使った。

### ユーモア賞 上川口小学校6年 橋田叶恋さん 「うどんになってもうたなんちゃってみそ汁」



**材料:** たまご、ねぎ、うどん、肉、たまねぎ、にんじん  
だし、みそ  
**工夫:** うどんがあったのでさいごに入れるとみそ汁じゃなくてう  
どんになってしまったけど、おもしろくできたのでよかったです。

### ネーミング賞 田ノロ小学校5年 有友 七海さん 「七海が作った七つの野菜と海の幸みそ汁」



**材料:** ハマチ、だいこん、にんじん、ねぎ、さつまいも、なす  
ごぼう、しめじ、とうふ、あごだし、みそ  
**工夫:** ・具材を食べやすい大きさに切る。  
・ハマチにお湯をかけて臭みをとる。  
・根菜を先に火にかけてその間に他の具材の準備をする。

### 春にいいで賞 南郷小学校6年 斉藤涼平さん 「栄養たっぷりおみそ汁」



**材料:** あさり、わかめ、とうふ、にぼし、みそ  
**工夫:** ・あさりやにぼしは、前日に煮えるまでやってお  
いておきます。朝はわかめ、とうふ、水を入れてすぐで  
きます。

### 夏にいいで賞 上川口小学校6年 小野芽羽さん 「薬みたっぷり大人のみそ汁」



**材料:** とうふ、たまねぎ、わかめ、みょうが、ねぎ、  
こんぶ、だしのもと、みそ  
**工夫:** とうふやわかめ、玉ねぎのいつでもある材料を  
使ってみそ汁を作って、食べる前にみょうがとねぎを  
たっぷりのせました。

### 秋にいいで賞 田ノロ小学校5年 矢野美沙希さん 「カルシウムたっぷり秋のみそ汁」



**材料:** だいこん、たまねぎ、にんじん、いも、肉  
こんにゃく、にぼし、みそ  
**工夫:** いもを切るととってもかたかったのに、にいて  
いる時はすぐやわらかった。秋の野菜のいもを入れ  
てみました。

### 冬にいいで賞 田ノロ小学校5年 金子ひなさん 「根菜類ほかほかおみそしる」



**材料:** さつまいも、にんじん、だいこん、あげ、とうふ  
にぼし、だしこんぶ、みそ  
**工夫:** 野菜の形をかえたこと。とうふはくずし豆ふに  
した。

### 栄養バッチリ賞 南郷小学校6年 隈田凧さん 「バランスみそ汁」



**材料:** とうふ、じゃがいも、ねぎ、にんじん、  
さつまいも、にぼし、みそ、  
**工夫:** 赤・黄・緑の食べものが入るよう考えた。

## ひとこと返信ご紹介



毎日おいしい給食ありがとうございます。芋が大好きな子どもなので、芋けんぴ大好き♡との事、給食もおいしい!!といつも楽しみにしています。

## ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり