

食育だより “いただきます”

令和5年5月18日

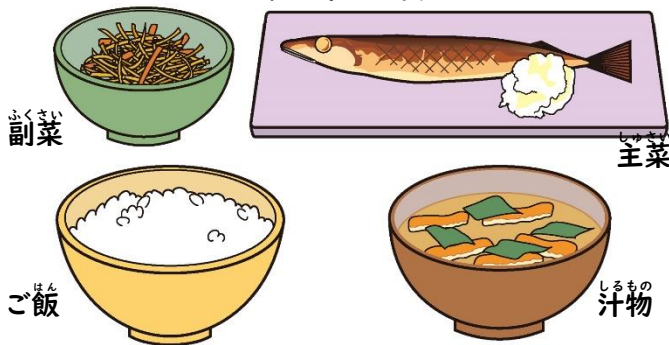
玄海小・中学校

栄養教諭 井上 恵美

和食の食器の並べ方にはルールがあります。給食では、和食の食器の並べ方を基本として配膳のルールを指導しています。ご家庭でもぜひ参考にしてください。

知っていますか？正しい食器の並べ方

一汁二菜の場合



おかず (主菜・副菜)



給食では…

和食の並べ方のルールは、ごはんが手前の左側、汁物が手前の右側、副菜が左上、主菜が右上になります。日本には、古来から左側により価値のあるものを置く風習があります。お米は神様への捧げものとして、最も価値の高いものとされていたため、ごはんを左側に置くようになったといわれています。

もちろん、毎日一汁三菜で献立を用意したり、毎回小皿におかずを盛り付けたりする必要はありません。まずはごはんを左、汁物を右に置くなど、簡単にできることから始めてみてくださいね。

～玄海小 保護者のみなさま～

6月9日(金)に玄海小学校の給食試食会を4年ぶりに実施します。子どもたちが食べている給食を試食したり、給食の様子を参観したりしてみませんか？5月9日に案内を配布しておりますので、ぜひお申し込みください。締め切りは5月24日(水)です。ご参加お待ちしております！

さばの香味焼き (4人分)

材料

・さば切り身…4切れ



調味料

- ★しょうがチューブ…小さじ1
- ★んにくチューブ…小さじ1
- ★米みそ…小さじ1
- ★砂糖…大さじ2
- ★しょうゆ…大さじ1
- ★酒…小さじ2
- ★みりん…小さじ2
- ★トウバンジャン…お好みで

作り方

- ①調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ② ①の調味料にさばを10分程漬ける。
- ③アルミホイルにさばを並べ、グリルで8分程焼く。
(トースター、オーブン、フライパンでも可)

◎しょうがやんにくの風味でさばの生臭さが消え、食べやすくなります。焼肉のタレはしょうがやんにく、香味野菜などが入っているので、★の調味料の代わりに焼肉のタレに漬け込んで焼いても、手軽でおいしいですよ。

おすすめ
れしび

