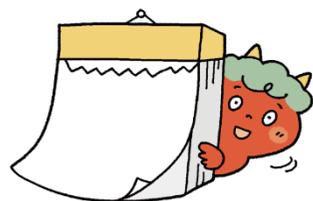


# 食育だより

令和7年度  
2月号  
船橋市立法典西小学校



2月は暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて寒さを乗り切りましょう。

## 今月の目標：感謝の気持ちで食べよう

感謝の気持ちをあらわす一つに、マナーがあります。食事を作ってくれた人、一緒に食べる人、みんなが気持ちよく食べるためのルールのようなものです。

### 食事のマナー：初級編

Q：右の配膳の仕方、間違っているところはいくつあるかな？

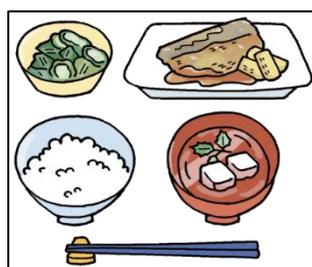


答えは 4つ

- ①ごはんは左側に置く。
- ②汁物は右側に置く。
- ③おかずはご飯と汁物より奥に。
- ④はしは揃えて一番手前に置く。

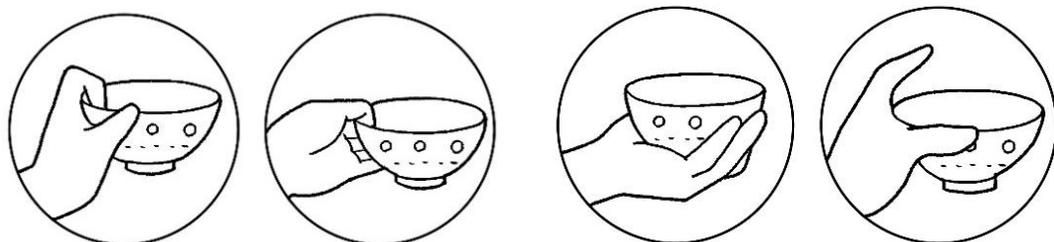


正しい配膳の仕方はこちら↓



### 食事のマナー：上級編

Q：食器の正しい持ち方はどれかな？



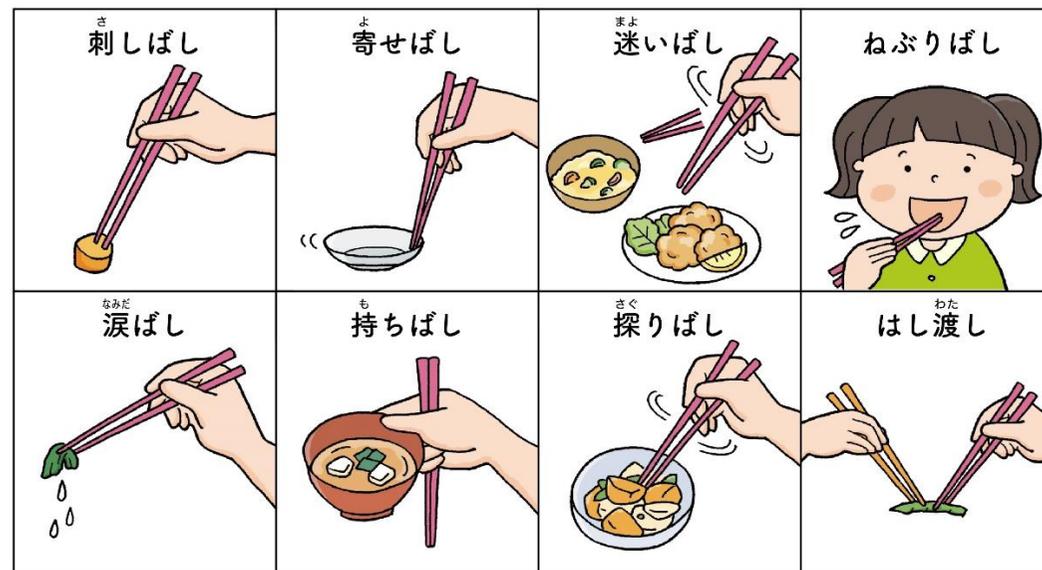
答えは どれも違ってきます。

左の図のように持つのが正しいです。4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶碗のへりにかけて支えます。4本の指を揃えると安定します。



## マナー違反に注意！！きれいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはし遣いを「きれいばし」といいます。気をつけましょう。



「学校給食 PR 展」が開催されます！

令和3年度から開催されてきた学校給食 PR 展は今年度で5年目となります。今回は旬の食材を使用した献立の写真や、薬円台小学校2年生の農業体験(薬園台高校園芸科との交流)の様子をパネルで紹介いたします。さらに、ふなばし市学校給食青果部会主催の「おいしい給食絵画コンクール」入賞作品の展示も行います。ぜひお立ち寄りのうえご覧ください。

《日時》2月24日(火)～2月27日(金) 8:45～17:15

《会場》市役所 1階美術コーナー

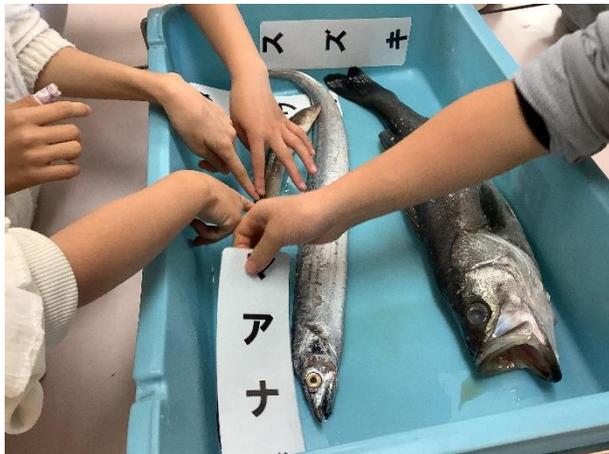
※市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。

問い合わせ先 船橋市教育委員会 保健体育課 047-436-2875

## 鮮魚タッチ！魚を触る体験で魚に親しもう！

1月22日、トラックで運ばれてきたのは、鰯や鱈にトラフグ、東京湾でとれたスズキにカニや貝など、姿・形もさまざまな海の幸です。

海や魚を今より少し好きになることを目的として、2，3年生が鮮魚に触る体験学習を行いました。



3年生の授業では、魚屋さんが大きなスズキを目の前で解体しながら、部位などの説明をしてくださいました。あっという間にさばかれていくスズキに、どの子も興味津々。海や魚、漁師や漁業についても興味を持つきっかけになったのではないのでしょうか。



大きな包丁でスズキをさばきます。  
 半身は給食でも登場する切り身に、  
 もう片方は皮を引いて、お刺身に。  
 手早く並べられていきます。

## 🍴 レシピ紹介 🍴 リクエストのあった料理を紹介しします

### めひかりの唐揚げ

めひかり	8本
塩	一つまみ(約1g)
しょうゆ	大さじ1・1/2 (30g)
にんにく	一片
しょうが	1片
かたくり粉	大さじ2・1/2
揚げ油	適量

### 作り方

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。
  - ② 下味の材料を合わせ、めひかりを漬ける。
  - ③ 汁気を切り、かたくり粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ※スーパーなどでも見かけることが増えためひかりの紹介です。給食では頭を落としたものを使用しています。じっくり揚げると、骨も気にせず食べられます。

### 小豆とさつまいもの包み揚げ

ワンタンの皮	8枚
さつまいも	100g
あずき(乾燥)	30g
砂糖	15g
バター	7g
塩	少々
揚げ油	適量

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って蒸す。熱いうちにつぶす。
- ② あずきは柔らかくなるまで茹でる。(市販のゆで小豆でも可)
- ③ つぶしたさつまいもに②、砂糖、バター、塩を加える。
- ④ ワンタンの皮の中央にのせ、四隅をくっつけるようにして、口をふさぐ。
- ⑤ 熱した油できつね色になるまで揚げる。

