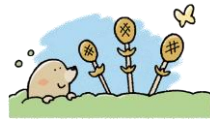


令和5年 2月号  
吉舎学校給食共同調理場

# 食育だより

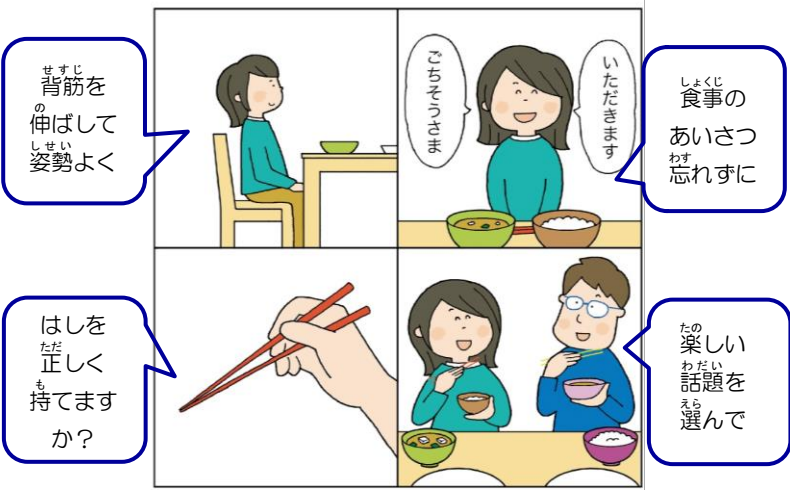
☆毎月19日は食育の日

12月、1月と寒波による大雪や冷え込みで寒い冬でしたが、立春をすぎて、日中暖かいなど感じる日が増えてきています。少しずつ春が近づいていますね。しかし、まだまだ寒い日もあります。体調を崩さないように、生活のリズムを整えて、元気にすごせるようにしましょう。引き続き手洗いもしっかりしましょう。



## 目指せ！ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人によい思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座る、食事の前には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする、はしや茶わんを正しくもって食べる、これらは基本の食事マナーです。そして何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気につまみつけましょう。



## 食卓のおとも？



食事は単に食べるだけではなく、料理の見た目や香り、会話を楽しむ時間です。しかしスマホに夢中だと、周りに気配りができなくなります。食事中はスマホに触らないようにしましょう。



## 食のことわざ

毎月、食べ物や食にまつわることわざを紹介しています。今月はふるさとランチの食材「白ねぎ」に関することわざです。

## 鴨がねぎを背負ってくる

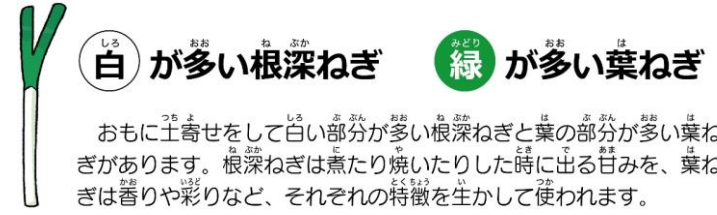
鴨なべをするのに肉とねぎが同時に手に入る、願ってもないこと、都合のいいことという意味。



鴨の肉にはおいがきついで、料理するにはおい消しのねぎが必需品となります。両方があれば鴨なべが楽しめるので、大変都合がいいこととなります。

「ねぎ」とは、関西では「葉ねぎ（青ねぎ）」のことを、関東では「根深ねぎ（白ねぎ・長ねぎ）」のことを指しますが、現在ではどちらのねぎも流通が進み、また三次市でも白ねぎが振興作物としてさかんに栽培されています。ねぎは体が温まる食品に分類され、薬効が強いと考えられています。かぜに効くとか、安眠できるとか、解毒作用があるなど、様々な効果があるとされています。また、神社のみこしや橋の欄干の飾りに使われる「擬宝珠」はねぎ坊主を表しており、昔から魔よけ、厄除けの使い方があり、神事や祭事に神聖な野菜として用いられていたそうです。

冬にはなべ料理で、夏には冷ややっこやそうめんの薬味として大活躍のねぎ。しっかり食べて、元気になりましょう。



みなさんのおうちでは、どちらのねぎを使うことが多いですか？



## 2/17(金) みよしふるさとランチの日

今年度3回目のみよしふるさとランチの日。今回のテーマ食材は「白ねぎ」です。白ねぎは三次市でもたくさん栽培されています。給食でもよく使う野菜のひとつですが、今回は三良坂産の白ねぎをマヨネーズであえて、ほきという魚の上に乗せて、オーブンで焼き上げました。焼くことで白ねぎの甘みがしっかり感じる事ができました。ごちそうさまでした！



この日に使った白ねぎは5.5kg！



【2/17(金)の献立】  
ごはん ほきのねぎマヨ焼き  
ひじきサラダ 豚汁 牛乳

豚汁には、地元のたいこんや生しいたけも入っています。



きざんだ白ねぎをノンエッグマヨネーズとあえて、ほき(魚)の上に乗せてオーブンで焼きました。