

9月も半ばをすぎました。厳しかった残暑も少しずつ和らいで、これから季節は本格的な秋に向かっていきます。秋はお米をはじめとする、たくさんのおいしい食べ物が旬の時期をむかえます。食べ物がおいしい！と感じることのできる元気な体で、秋本番をむかえられるよう、体調管理に気をくばりましょう。

正しい配膳の仕方をおぼえよう

和食は、食器のならべ方が決まっています。茶碗は左側に、汁碗は右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。

Qなぜごはんが左なの？

- ①右きき文化による食べやすさ・持ちやすさから
- ②左上位の思想（大切なものは左に置く考え）から だといわれています。お米はとて大切で神聖なものと考えられていたため。



給食の配膳

給食の配膳も、和食の配膳を基本としています。牛乳は汁もの奥に、くだものなどのデザートはごはんの奥に置くこととよいです。

ていねいに配ぜんしよう

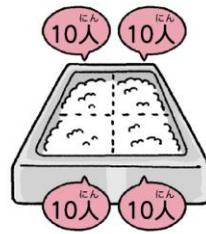


食べる人が「おいしそう！」と思えるように、美しく、ていねいに配膳しましょう。



給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



和食の配ぜん



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。今月は今が旬の「さんま」に関することわざです。

目黒のさんま

意味：脂ののった秋のさんまはそのまま焼いてがぶり食べるのが一番おいしい。



「目黒のさんま」は正確にはことわざではなく、有名な落語のお話です。江戸時代、あるお殿様が目黒に狩りに出かけ、馬で走り回って腹ペコになりました。地元の人が食べているさんまのにおいにつられ、食べてみたところ、そのおいしさのとりこになります。屋敷に帰っても思い出すのはさんまのことばかり…。

家来に「さんまを食べたい」と言いつけますが、当時、さんまは庶民の魚で、殿様のような偉い人はまず食べないものとされていました。仕方なく家来は蒸して脂を落とし、小さな骨まで丁寧に抜いて、さんまをお上品な料理に仕立てます。しかし殿様は気に入りません。「これはどこのさんまか？」と尋ね、有名な魚河岸から取り寄せたときと、「いや、さんまはやはり目黒に限る」。そんなオチで終わります。この話からは「運動しておなかすけば、なんでもおいしい」「その土地で最も食べられている食べ方が一番」「食べることに身分の別はない」といったさまざまな教えが読み取れます。みなさんも食わず嫌いをしているものはありませんか？殿様のように、そのおいしさがわかる時がきっと来ますよ。



秋の味覚！さんま

さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると脂がのってきます。

魚の油

魚の油には、ドコサヘキサエン酸(DHA)やイコサペンタエン酸(IPA、EPAとも)が含まれていて、血液をさらさらにして動脈硬化を予防するなどの体によい働きがあります。DHAやIPA(EPA)はいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。



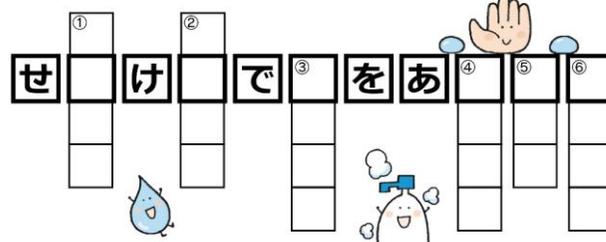
いろいろあるよ 魚料理

魚は刺身やたたき、焼き魚、煮魚、フライ、ムニエルなど、調理方法や味つけによっていろいろな料理があります。旬の魚や地域の魚を味わってみませんか。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。

まだまだ油断はできません。自分の身を守るためにもしっかりと！

7月食育パズルの答え：せいかつリズム