



# 給食だよ!

令和2年7月号 志木市立宗岡小学校



## 7月



じめじめした梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑くなってくると食欲が落ちてしまう人も多いですが、暑い時こそしっかりと食事をとりたいものです。給食では夏野菜をたっぷりとり入れたメニューを考えています。夏にとれる旬の野菜や果物を食べ、元気に過ごしましょう。

## はし(箸)の持ち方は…?

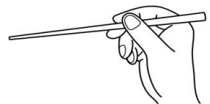
毎日使う箸。皆さんは、どのように使っていますか? 箸を上手に使いこなしてみましょう!!



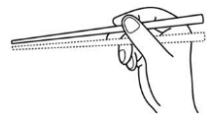
### おはしの正しい持ち方

下側の箸を薬指と親指で挟むようにしっかり固定し、上の箸を人差し指と中指と親指の先で軽く挟みます。

### 練習しましょう!



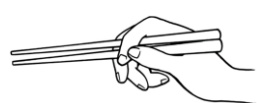
①えんぴつのように箸を1本持つ。



②もう1本の箸を親指のつけねと薬指の先ではさむように持つ。

**ポイント!** は、「動かしたときに、上の箸が動く。下の箸は動かない」です。

<悪い持ち方>



箸は、いろいろな使い方ができます。(まぜる、はさむ、くるむ、切る、つまむ 等) 毎日の食事で正しい箸の持ち方ができるよう、ご家庭でも見守り励ましをお願いします。

美しい食事マナーと一緒に頑張りましょう!!



七夕とは、7月7日の夜、天の川に隔てられた織姫と彦星が、年に一度だけ会うという伝説にちなんだ年中行事のひとつです。もともとこの伝説は中国から伝えられたものですが、日本にも「棚機女(たなばたつめ)」という織姫に似た女性を信仰していたことから、現代まで長く語り継がれています。

7月の献立から

## そうめん汁

<材料>5人分



けずりぶし 20g  
水 625ml(カップ3強)

にんじん	35g	みりん	5ml(小さじ1)
油揚げ	20g	うすくちしょうゆ	10ml(小さじ2)
かまぼこ	20g	おくら	10g
塩	3.2g(小さじ半分強)	星麩	5g
酒	10ml(小さじ2)	そうめん	30g
小松菜	50g		

<作り方>

- ①けずりぶしでだしをとっておきます。にんじんはせん切り・油揚げ・かまぼこは短冊切り・おくらはおくち切りにしておきます。小松菜はゆでて食べやすい大きさに切ります。
- ②出し汁を入れ、にんじんと油揚げを入れます。熱が通ったらかまぼこ、酒・塩・みりん・うすくちしょうゆを入れます。おくらと半分折ったそうめんと、星麩と①の小松菜を入れて仕上げます。



## 旬の話題(日本の歴史に触れてみよう!)

### そうめんのヒミツ

夏のそうめんは、おいしいですね! 旬の話題として、今月はそうめんについてお話します♪ では、早速ですがクイズです。

#### クイズ

江戸時代初めごろ(400年前)までは、そうめんを食べるのがとても大変だったそうです。それは、なぜでしょう?

- ①ボロボロと切れたから
- ②長さが2メートルくらいあったから
- ③かたくて噛めなかったから

答えは、②です。江戸時代初めごろまで、そうめんは2メートルもの長さがあったので、とても苦勞して食べていたそうです。(今は、だいたい20センチくらいです。)

7月7日の七夕の日にそうめんを食べると、1年間病気になるいとも言われています。そうめんには、機械そうめんと手のべそうめんがあります。手のべそうめんは、小麦粉と塩と水をよくこねた後、油をぬって少しずつ細く長く引きのばし、さおにかけて干して作ります。この技術は中国から伝わりました。7日の給食では、そうめん汁が登場します!楽しみにしててください!