

食事のマナーを考えよう

【指導目標】 会食の基本的なマナーを知り、マナーに気をつけて楽しく食べることができるようにする。

【指導内容】 ①会食のマナー(姿勢・食事に適した会話・食べる速さ)

②正しい箸の持ち方



Table with columns: 日付曜日, 献立名, 牛乳, 主に体の組織をつくる (1群, 2群), 主に体の調子を整える (3群, 4群), 主にエネルギーになる (5群, 6群), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質エネルギー (%)

※地産産物 (小郡市三井郡とれる食材) を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。



奈良県の郷土料理「飛鳥鍋」

「飛鳥鍋」は、鶏肉、野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが日本における牛乳飲用のはじまりになったといわれています。その当時、牛乳は、大変なぜいたく品で貴族の飲み物でしたが、僧侶たちも密かに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏の肉を牛乳で煮て、食べていたものが「飛鳥鍋」のはじまりといわれています。その後、庶民の間にも、ヤギの乳を使った飛鳥鍋が広まり、昭和初期に明日香の名物料理として牛乳を使った現在の「飛鳥鍋」のかたちが考案されました。現在では、牛乳の代わりに豆乳を使った「大和鍋」という新しい郷土料理も食べられるようになっています。普段とは一味違う牛乳を使った「飛鳥鍋」を食べて、体を温めてくださいね。