

食育だより

令和3年2月
岐阜市立長森中学校

和食にかかせない「はし」



「はし」は、日本の食文化を代表する一つで、『つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜる』など、いろいろな使い方ができる道具です。便利に使える反面、「嫌いばし」のように、してはいけない使い方もあります。はしの正しい持ち方や使い方を身につけると、食べ物をスムーズに運んで食事ができるだけでなく、一緒に食事をする人から見ても、美しい印象を与えることができます。家族で食事をするときに、はしの持ち方や使い方を確認しあってみませんか。

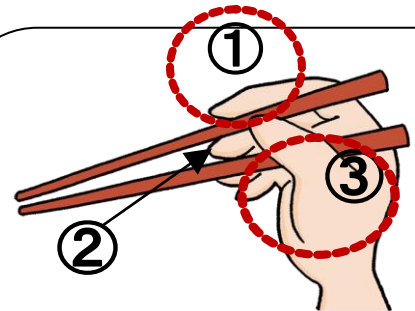
嫌いばし



こんな使い方していませんか？

- ねぶりばし 口の中にはしを入れて舐める。
- 寄せばし はしでお皿などを自分の方に寄せる。
- 涙ばし はしの先から汁を垂らす。
- 迷いばし どれにしようかはしをうろうろさせる。
- 持ちばし はしを持ったまま他の物を持つ。
- 叩きばし はしで茶碗やお皿等を叩く。
- 刺しばし はしで食べ物を突き刺す。

正しいはしの持ち方



- ① 上のはしは、鉛筆を持つように持っていますか。
- ② はしの間に中指が入っていますか。
- ③ 下のはしは、薬指の爪の横と親指の付け根で挟んでいますか。

岐阜の味を紹介

大豆(フクユタカ)



岐阜県内で作られている大豆の品種で一番多いものは「フクユタカ」です。フクユタカは、寒い地方で栽培されることが多かった大豆を、暖かい地方でも栽培できるように品種改良したものです。このフクユタカを使用して、岐阜市の学校給食のために生まれた「岐福(ぎふ)味噌」は、岐阜市にある二つの味噌醸造業者が作っている豆味噌です。給食では年間、約6トンの岐福味噌が使用されています。味噌を仕込んでから2年かけて熟成させて作られます。

ご家庭で作ってみませんか？

「鶏肉と大豆の煮物」



給食レシピ紹介

<材料4人分>

鶏肉(2cm角)	160g
大豆(水煮)	120g
ねぎ	1/3本
しょうが	少々
サラダ油	少々
砂糖	大さじ1/2
調味酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

<作り方>

- ① しょうがとねぎは、みじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を入れ、鶏肉を炒める。
- ③ ②に、砂糖、調味酒、しょうゆ、水(適量)、大豆を入れて煮る。