



矢祭中食育だより

もりもり

矢祭町立矢祭中学校

平成29年11月1日

No. 8

発行責任者：草野 仁

文責：小河 美智子

正しい箸の持ち方、できていますか？

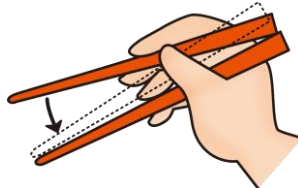
食事マナーの一つとして、箸の使い方があります。普段の給食の様子を見ると、正しい箸の持ち方ができていない・お椀に指を入れて持つ・ひじをつけて食べるなど、食事マナーの改善が必要な人が多く見られます。

正しい箸遣いや姿勢で食べないと、胃腸に負担がかかり、消化不良になってしまいます。また、子供の頃に正しい食事マナーを身に付けておかないと、大人になってもなかなか直らず、人前で恥ずかしい思いをします。

<正しい箸の持ち方>



<正しい箸の動かし方>



<正しいお茶碗の持ち方>



★やってはいけない箸遣い・やってはいけないお茶碗の持ち方★

<にぎり箸>



<交差箸>



<刺し箸>



<さぐり箸>



<寄せ箸>



<迷い箸>



<箸渡し>



<渡し箸>



<なみだ箸>



<たたき箸>



<ねぶり箸>



<くわえ箸>



<かきこみ箸>



<器に指を入れない>



<指を開いて持たない>



食育クイズ

Q1. りんごは、ある花の仲間です。それは何でしょうか？
①あさがお ②ゆり ③バラ ④ひまわり

Q2. マヨネーズを作る時に必ず入れるものは何でしょうか？
①たまごの黄身 ②片栗粉 ③砂糖

Q3. 中国では、「ごぼう」をどのようにして利用しているのでしょうか？
①お祭り用の飾り ②薬 ③バイオ燃料

Q4. 日本人がよく食べる「えび」。えびには、ある栄養がたくさん入っています。それは何でしょうか？
①タンパク質 ②脂肪 ③鉄分 ④ビタミンC



(答えは裏面をごらんください。)



食育クイズの答え



Q1. の答え：③ りんごはバラの仲間です。

→りんごはバラの仲間です。桃・あんず・さくらんぼ・梨・いちご・木いちご・かりん・プラム・プルーン・梅・アーモンドなどもバラの仲間です。
西洋では、「りんごが赤くなると、医者が青くなる（＝りんごが健康に良いので、りんごを食べる人が多いと医者にかかる人が少なくなって医者が困る）」とも言われています。

Q2. の答え：① マヨネーズには、たまごの黄身が入っています。



→マヨネーズは、植物油・酢・塩・卵黄で作ります。
たまごは動物の命のもとなので、ビタミンC以外の栄養がほぼ全部そろっています。
たまごの卵黄にはいろいろな栄養素があり、卵白はタンパク質が主です。
たまごは多くの調理法で食べられています。例えば、温泉卵は卵黄と卵白の性質の違いを利用したもので、卵黄は70℃以上を保てば徐々に固まり、卵白は60℃位からゲル化が始まり、80℃以上で完全に固まります。この性質を利用して70℃位を保つと、卵白がプルプルの温泉卵ができます。

Q3. の答え：② 中国では、「ごぼう」は薬として使われています。



→日本では、ごぼうの根っこの部分を豚汁やきんぴら・煮物などでよく食べます。しかし、日本以外の国では、ほとんど食べられていません。中国では漢方薬として、ごぼうの種を利尿や解毒の作用に使います。

ごぼうは食物繊維しょくもつせんいが多いので、おなかの掃除に役立ちます。積極的に摂りたい野菜のひとつです。

Q4. の答え：① えびはタンパク質が豊富ですが、脂肪はほとんど入っていません。



→えびの身は、そのほとんどが体を作る元となるタンパク質からできています。20%程がタンパク質で、80%弱が水分です。
日本では、昔からえびは貴重で大切な食べ物と考えられてきました。今も伊勢えびは、お祝い事やお正月のお飾りなどに使われています。また、車えびや芝えびは、江戸時代のファストフードであった天ぷらやにぎり寿司に使われました。
えびには「タウリン」が含まれます。「タウリン」は高血圧の調整や血中コレステロールを下げる機能があり、栄養ドリンクや薬の成分にも使われます。

