



10月 きゅうしょくだより



だざいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期です。そして『味覚の秋』といわれるように、きのこ類やさつま芋などおいしい食べ物がたくさんあります。ぜひ秋ならではの味覚を楽しんでみてください。



～ ステキな大人を目指して食事のマナーを身につけよう ～

食事には栄養素をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは、昔から伝えられてきたもので、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。

食事のあいさつ	食べる姿勢	食器の並べ方
 つくってくれた人や、食べ物の命をいただくことに感謝の気持ちをあらわします。	 いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして食べると、食べ物の消化や吸収もよくなります。	 ご飯は左側、汁物は右側、主菜を右奥、副菜を左奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。
お茶碗の持ち方	ご飯粒など残さずきれいに食べる	口に食べ物をいれたまま話をしない
 4本の指の上に糸底をのせて、親指をお茶碗のへりにかけて支えます。	 食器の中に、食べ物の残りがないように、気をつけます。	 口の中の食べ物が見えたり、食べ物が周りに飛び散ったりすると周りの人に嫌な思いを与えてしまいます。

今月の献立より

だぶは、福岡県の郷土料理です。お祝いのときに食べられてきました。小さく切った野菜がたくさん入る汁物と煮物の間の料理です。汁がだぶだぶある(液の量が多い)ことから「だぶ」になったという説があります。

☆だぶ☆

<材料(4人分)>

鶏もも角切り	40g	かつお節	6g
生姜	1かけ	だし昆布	6g
ごぼう	40g	水	500cc
人参	40g	酒	小さじ1
里芋	60g	薄口しょうゆ	小さじ1弱
こんにゃく	40g	塩	小さじ1/3
干し椎茸	2枚	みりん	小さじ1/3
葱	20g	片栗粉	小さじ1

<作り方>

- ① かつお節とだし昆布でだしをとる。
- ② こんにゃくは、下ゆです。生姜は、すりおろして絞っておく。
- ③ 里芋・こんにゃく・人参・干し椎茸は1～1.5cmの角切りにする。ごぼうは0.5cmの半月切りにし水にさらす。葱は、小口切りにする。
- ④ だしに、鶏もも肉、ごぼう、こんにゃく、人参、干し椎茸を入れ、煮る。ひと煮立ちしたら、里芋を加える。
- ⑤ 生姜汁、薄口しょうゆ、みりん、塩で調味する。
- ⑥ 同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、葱を加える。



*材料や調味料の量は、お好みで調整してください。

(1人分) 熱量 54kcal たんぱく質 2.5g 食塩相当量 0.7g