

2月食育たより

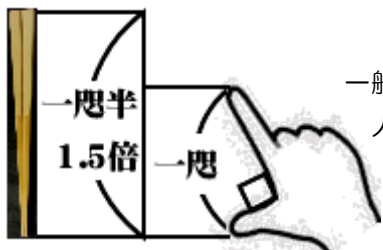
松原市立松原第六中学校
栄養教諭 高橋 祐
令和 2 年 2 月

1 年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1 日を元気にスタートさせることができます。

今月の目標 正しいマナーを学ぶ

「お箸」日本で最も古い箸の登場は、弥生時代の末期と言われています。その当時の箸は、細く削った 1 本の竹をピンセットのように折り曲げた状態で、神様への祭器として使用されており、これが箸の原形とされています。まだ人は手食（手で食べる）の時代です。現在のように 2 本の箸が使われ始めたのは 7 世紀の初めで、推古天皇が随（中国）に遣随使を送った頃となります。

「箸」の選び方～

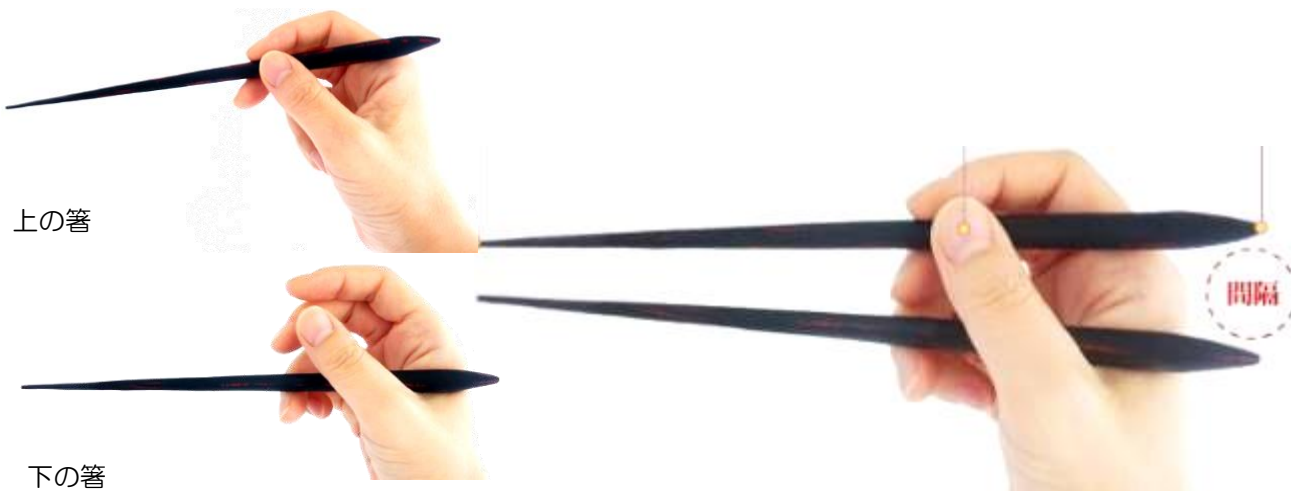


一般的にちょうどいい箸の長さは、^{ひとあたま}一咫半と言われていますが、すべての人がこの長さを選べば使いやすいと言う事ではありません。箸の長さは好みによってかなり違ってきますので目安にしてください。

「みなさんはお箸を正しく持ててますか？」 この機会にぜひ確認してみてください。

お箸は親指・人差し指・中指の 3 本で上のお箸を持ちます。正しい鉛筆の持ち方と同じです。

下のお箸は親指の付け根にはさみ、薬指の第一関節あたりにちょこんと載せて支えます。親指の付け根にしっかりとはさみこむのがポイントです。



茶道

「茶道」とは、日本の伝統的な様式にのっとり、亭主が客人にお茶を点て振舞い、客人は亭主のおもてなしを受け、お茶をいただくことを言い、「茶の湯」とも言われます。

「茶道」では、お茶の点て方（点前）、いただき方、座り方、礼（お辞儀）の仕方、立ち方、歩き方の動作にも色々な決まりがあり、これを作法といいます。この作法は、客人をもてなし、お茶をおいしく差し上げるため、また客人がもてなしを受け、お茶をおいしくいただくためにできたものです。



「茶道」は単にお茶を客人に振舞い、お茶をいただくだけではなく、亭主と客人との精神的な交流を重んじる精神性や思考、そのための茶室や庭、茶室のしつらえ、茶道具の選別や鑑賞、振舞われる料理や手前作法などの美しさが融合した総合芸術ともいえます。

また、客人をもてなす茶道の精神は、現代の日本人のおもてなしの精神にも通じています。おもてなしの心に触れながら、お茶を楽しむことが、茶道では大切とされています。



Valentine's Day

高橋先生
オリジナルレシピの公開です!!

『しっとりマドレーヌ』プリン型 6 個分

- ・卵…1 個
- ・はちみつ…大さじ 2
- ・チョコレート…50g(板チョコ 1 枚)
- ・有塩バター…30g
- ・小麦粉…50g
- ・ココア…大さじ 2
- ・ベーキングパウダー…小さじ 1/2

<作り方>

- ① チョコレートと、バターは合わせて湯せんで溶かす、
- ② 粉類は全て合わせてふるっておく。
- ③ 卵は常温に戻して、はちみつを合わせて溶きまぜる。
- ④ ①と②を合わせてまぜ、最後に③を合わせる。
- ⑤ アルミカップなどの耐熱性の容器に 7～8 分目まで生地を入れ 170℃で 12 分焼く
※中心がしっとりしているくらいが目安。
- ⑥ あら熱がとれたらラップをして冷蔵庫で一晩ねかせる。

