

第2章

お勧め行事食実践事例

1 めあて

洋食のテーブルマナーを覚え、楽しく食べよう



2 実施日と対象者

○食事時間 12:25～13:05

期 日	対象クラス	職 員	協力	計
2月5日(金)	3年2組	(担任)・(副担)	(副担)	32
2月10日(水)	3年1組	(担任)・(副担)	(副担)	32
2月12日(金)	3年4組 3年6組	(担任)・(副担)	(副担)	32
2月19日(金)	3年3組	(担任)・(副担)	(副担)	31

3 会食場所 第一図書室

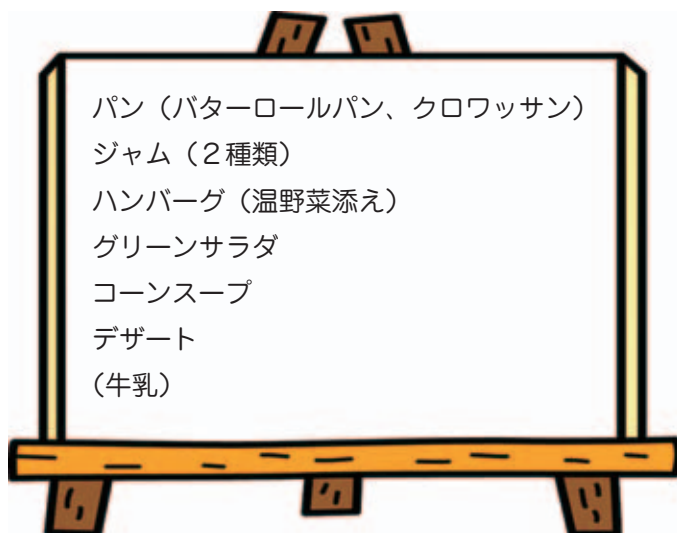
○4校時終了後、速やかに図書室に移動してください。(制服着用)

○当日は、食事のマナーをお話します。

○みんなで楽しく、食べましょう。



4 当日のメニュー (例)



○給食担当のウェイトレスが配膳、配食を行います。

○料理は、1品ずつ運ばれます。

○食べ終わった食器は、様子を見ながら、ウェイトレスが下げていきます。

【ナイフとフォークの置き方】

〈食事前〉



左：フォーク
右：ナイフを持ちます。

〈食事中〉



お皿を下げないでの
合図になります。

〈食事後〉



食事終了（お皿を下げて）の合図
になります。

*ナイフ・フォークの置き方は、
斜め45度や、真っ直ぐ下などが
あります。

【基本のマナー】

- 着席、退席は、いすの左側から出入りします。
- スープは、音をたてて飲まないようにします。（手前から外側にスプーンを動かす）
- ひじをテーブルにつかないようにします。
- ナイフやフォークで大きな音をたてないように気をつけます。
- パンは一口で食べられる大きさにちぎり、バターやジャムをつけて食べます。
また、料理と料理の間でも続けて食べていいです。
- 肉料理（ハンバーグ）の時、左手にフォーク、右手にナイフを持って食べます。
フォークは、やや立てるようにして使い、ナイフは右手の中指の横と親指で柄をはさむように持ち、人差し指をナイフの背に当てて押すように切ります。
ハンバーグの左側から、ひと口ずつ切って食べます。
- 温野菜は、フォークを右手に持ちかえて食べてもいいです。

◎周りの人に不快感や迷惑をかけることのないように食べることが、大切な食事のマナーです。



〈給食会貸出：テーブルマナー用食器一式〉

浜通り 卒業お祝い(テーブルマナー)



〈献立のねらい：中学校の卒業の前に、洋食のテーブルマナーを覚え楽しく食べる〉（中学校）

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
パン	バターロール	30		とうもろこし(冷)	16	ハンバーグステーキ ① たまねぎをみじん切りにし、スチコンで焼いて、冷ます。 ② 牛肉、①のたまねぎ、ソテーオニオン、パン粉、牛乳、溶き卵、調味料を加え、混ぜ合わせよくこねて、成形し、スチコンで焼く。 ③ 釜に、しめじ、マッシュルーム、ワインを入れ、煮る。デミグラスソース、トマトケチャップ、砂糖も加えて、煮る。 ④ ②に③かける。
	焼成クロワッサン	40		ブロッコリー(冷)	20	
	いちご&マーガリン	11		食塩	0.1	
	ポーションバター	8		こしょう	0.01	
牛乳	牛乳	206	グリーンサラダ	レタス	8	添え野菜 ① くし型ポテトは、スチコンで焼く。 ② とうもろこしとブロッコリーは、塩、こしょうしてスチコンで焼く。
ハンバーグステーキ	牛ひき肉	50		きゅうり	5	
	ソテーオニオン	10		ベビーリーフ	2.5	
	パン粉	6		ミニトマト	10	
	調理用牛乳	6	コーンポタージュ	イタリアンドレッシング	8	グリーンサラダ ① 野菜は、消毒してすすいで、レタスは短冊切り、きゅうりは輪切り、ミニトマトは縦半分に切る。 ② レタス、きゅうり、ベビーリーフを合わせ、ドレッシングで混ぜ合わせる。 ③ ミニトマトは、サラダの脇に添える。
	全卵	6		クリームコーン(冷)	42	
	食塩	0.5		とうもろこし(冷)	8	
	こしょう	0.2		調理用牛乳	80	
	ナツメグ	0.01		クリームポタージュ	20	コーンポタージュ ① 釜に、コーン、クリームコーン、牛乳、水を入れ、混ぜ合わせて煮る。 ② お湯で溶いたクリームポタージュ、バター、パセリを加える。
	ぶなしめじ(冷)	8	カットケーキ(1/12カット)	乾パセリ(缶)	0.08	
	マッシュルームスライス	4		有塩バター	0.04	
	デミグラスソース	16		水	50	
	トマトケチャップ	10		ストロベリーケーキ	28	
	三温糖	1.2				
	赤ワイン	1.5				
添え野菜	くし型ポテト	25				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
卒業生のクラスにテーブルマナー給食を行いながら、それ以外の生徒、教職員には通常どおりに給食を実施します。	エネルギー	1,094 kcal	ビタミンB ₂	0.96 mg
	たんぱく質	34.3 g	ビタミンC	14 mg
	脂質	56.1 g	食物繊維	5.9 g
	カルシウム	499 mg	食塩	4.2 g
	鉄	2.9 mg	マグネシウム	68 mg
	ビタミンA	139 μgRE	亜鉛	4 mg
	ビタミンB ₁	0.58 mg		

〈平成27年度 実施したものの様子〉

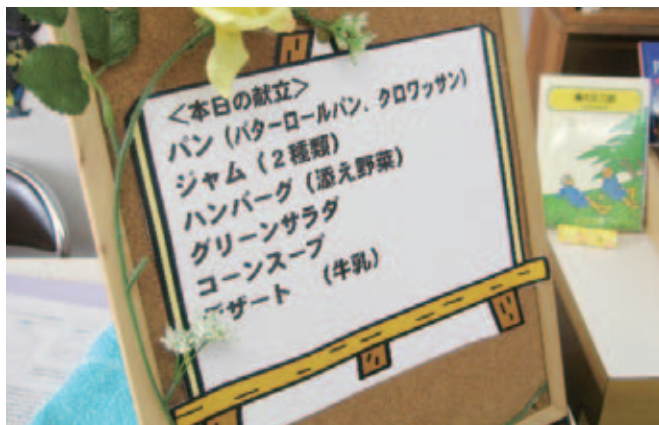
テーブルマナー給食写真

2月5日(金) 3年2組

2月10日(水) 3年1組

2月12日(金) 3年4・6組

2月19日(金) 3年3組



「テーブルマナー給食実施要項」

〈平成27年度 実施したものを掲載〉

教 師 用

1 目 的

食生活が多用化し、洋食を食べる機会が増えている。そこで基本的なマナーを給食の場で取り上げ、体験学習させる事により正しい食事の順序と洋食マナーを理解し、実践化を図る。

2 実施日及び対象者

○食事時間 12：25～13：05

期 日	対象クラス	職 員	協力	計
2月5日(金)	3年2組	(担任)・(副担)	(副担)	32
2月10日(水)	3年1組	(担任)・(副担)	(副担)	32
2月12日(金)	3年4組 3年6組	(担任)・(副担)	(副担)	32
2月19日(金)	3年3組	(担任)・(副担)	(副担)	31

3 会食場所 第一図書室

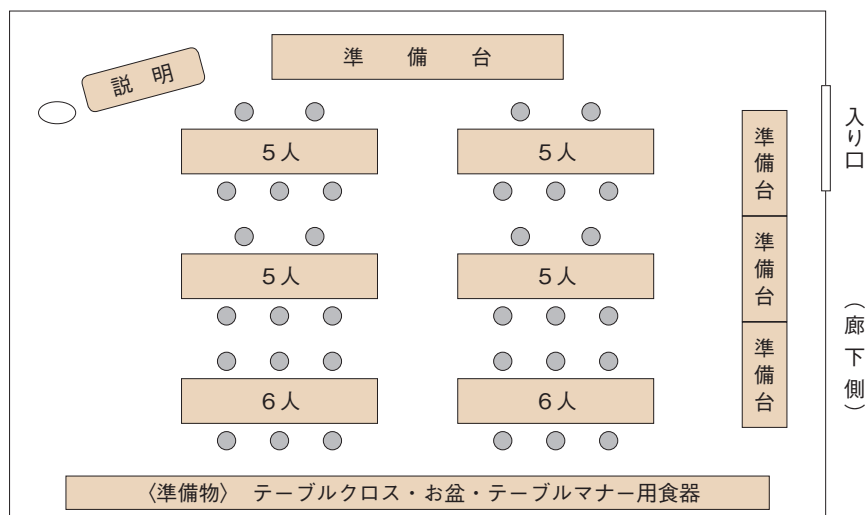
4 日 程

時 刻	作 業 内 容	担 当
12：25	生徒来室	
12：30	テーブルマナー説明	(栄養士)
12：35	スープ配食	調理員
12：45	主菜を配食、デザート配食	(副 担)
13：00	調理員へのお礼のことば「ごちそうさま」	クラス代表
13：05	後片づけ	全 員
	牛乳パックは、いつもどおり給食当番がパントリー室へ返す	給食当番

5 実施内容

- ① 「テーブルマナー」の資料を作成し、事前に生徒に配付する。(2月4日配布)
 - ・配食や配膳の仕方
 - ・食器の取り扱い方
- ② 4校時終了後、速やかに図書室に移動する。(制服着用)
- ③ 食事のマナーを簡単に説明します。
- ④ 1テーブルに5～6人で食事をします。(6テーブル使用)
食事の班を決めてください。
- ⑤ 会食後、調理員へのお礼のことばをクラス代表1名決めてください。

【図書室：
テーブルセッティング】



中通り

「郡山市のソウルフード キャベツ餅」

各県の名物などを紹介するテレビ番組で放映されてから、話題になった「キャベツ餅」。郡山市の西部地区で食べられている家庭料理です。甘辛いキャベツの炒め物をつきたてのもちにからめて食べます。第11回食育推進全国大会 in ふくしまでも「キャベツ餅」が出店されました。郡山市にある逢瀬公園内の「おうせ茶屋」でも食べることができます。

献立名	材 料 名	分 量	作 り 方
キャベツ餅 (4人分)	切り餅	8 個	① 切り餅は熱湯で柔らかくしておく。キャベツは粗い千切りにしておく。 ② 熱した鍋に油を入れ、①のキャベツを炒める。 ③ キャベツがしんなりしたらAの調味料で味を整え、①の餅を入れてからめる。
	キャベツ	1個 (Mサイズ)	
	しょうゆ	大さじ4	
	酒	大さじ2	
	砂糖	大さじ2	
	無添加顆粒かつおだし	適 量	

(郡山市保健所 地域保健課の資料より)



会津若松市では、9月23日に「会津まつり」が行われます。この会津まつりには、提灯行列や童子行列、鼓笛パレード、会津藩公行列などが行われますが、これは秩父宮雍仁親王と松平容保の孫娘・松平勢津子さんの成婚を祝って行われた提灯行列が始まりとされています。その後、戊辰戦争で落命した会津藩士などの霊を慰め、先人に感謝するという意味が込められるようになりました。

そこで、会津若松市に住んでいる児童生徒に、郷土の歴史を給食という食を通して学んでもらい、郷土を理解し誇りに思うことのできる人間になってもらいたいと考え、会津まつりにちなんで、9月の一ヶ月を通して「会津の歴史にふれる給食の旅」を実施します。この取組の内容は次の通りです。

取 組 の 内 容

- 1 籠城食の再現
- 2 会津若松市とゆかりのある都市の料理紹介
- 3 会津の伝統野菜を使った献立
- 4 その他（行事食、旬の食材を使った料理）



◇ 実際の取組

1 籠城食の再現

戊辰戦争で、明治政府軍に攻め寄せられた会津藩士や家族は、一ヶ月もの間鶴ヶ城に籠城しました。食料の備蓄のない中、手に入る食料で食事を整えるしかありませんでした。玄米ごはん、会津丸茄子の味噌汁、大根の漬物、小菊南瓜と大豆のみそ煮などがその時の料理です。今回、給食ではこの籠城食の中の「小菊南瓜と大豆のみそ煮」を会津まつりのお祝い料理「こづゆ」と一緒に作りました。小菊南瓜は、現在あるホクホクする西洋南瓜とは違い水分の多い南瓜です。その味の違いも味わってもらいます。



2 会津若松市とゆかりのある都市の料理紹介

会津若松市にゆかりのある都市の中から4つの都市を選び、その都市の特産品を使った料理やその都市にまつわる料理や郷土料理を作ります。

① 青森県むつ市（姉妹都市）

むつ市は、三方を海に囲まれているため水産物が豊富です。その中の「ほたて」を使った郷土料理「貝焼き味噌」を作ります。

② 徳島県鳴門市（親善交流都市）

徳島県鳴門市にあった「板東ふ慮収容所」の所長松江豊寿は、会津若松市の市長をつとめたこともある人物です。この関係から親善友好都市を結んでいます。今回は、鳴門市の特産品「鳴門金時」を使って「鳴門金時と鶏肉の甘酢炒め」を作ります。



③ 長野県伊那市（親善交流都市）

伊那市、高遠町、長谷村が合併して現在の伊那市になりましたが、この高遠町にあった高遠藩の藩主保科正之は、会津藩の初代藩主になりました。多くの藩士や職人をいっしょに連れて来たので、高遠そばなど食文化の面でもつながりがあります。高遠町の郷土料理で、具たくさんの味噌汁にすいとんを入れた「そまびと汁」を作ります。



④ 神奈川県横須賀市（友好都市）

江戸時代に、会津藩士とその家族が江戸湾警備のために駐留したというつながりから友好都市として交流を深めています。「よこすか海軍カレー」は、明治41年に発行された「海軍割烹術参考書」に、当時日本海軍で調理されていた軍隊食のレシピが記されています。そのレシピで作ったカレーが「よこすか海軍カレー」ということですが、給食ではアレンジをして作ります。

3 会津の伝統野菜を使った献立

会津の伝統野菜の条件は、

- ①50年以上の栽培歴を持っていること
- ②各地域で地種を採り栽培していること
- ③地域の名前や人名がついていること

日本各地で伝統野菜が見直されていて、農家や地域の人々が伝統野菜の生産に力を注いでいます。この伝統野菜を家庭科で学習した中学一年生が、伝統野菜を使った給食の献立を考え、給食で実施します。



〈献立名〉

ごはん・牛乳、蒸し焼売、余時きゅうりのナムル
会津丸茄子の麻婆茄子

4 その他（行事食、旬の野菜を使った料理）

9月の行事食は、「重陽の節句」と「秋彼岸」です。重陽の節句には「菊花浸し」を作り、秋彼岸には「おはぎ」を献立に取り入れ、日本の風習について考えます。



〈献立名〉

ごはん・牛乳、慶徳玉葱入りハンバーグ
余時きゅうりのごま和え、会津丸茄子の味噌汁

放送資料

① 籠城食について

今日の給食は、「会津まつりお祝い献立」と「籠城食」の2つのめあてがあります。まず、会津のお祝いに欠かせない「こづゆ」です。だれもが知っている郷土料理です。次に「籠城食」です。会津藩は、^{ほしん}戊辰戦争で一か月間、^{つるがじょう}鶴ヶ城に籠城しました。その時、お城の中で食べた食事が「籠城食」です。「籠城食」の中の「^{こぎくかほちや}小菊南瓜と大豆の味噌煮」を、皆さんに食べてもらおうと思います。材料はその当時作られていた野菜ですが、現在は「会津伝統野菜」として栽培されています。独特の甘みや苦み、香りがあり、食べにくいところもありますが、ぜひ、当時の人々の苦労を考えながら食べてみてください。



こぎくかほちや
小菊南瓜の調理



② 会津若松市とゆかりのある都市の料理

○ 青森県むつ市（姉妹都市）

今月は会津まつりがありますが、皆さんは「^{ほしん}戊辰戦争」を知っていますか。明治新政府軍と会津軍が戦って会津軍が敗れました。そして、会津藩は^{となみはん}斗南藩に移っていきました。この斗南藩があったところが、今のむつ市を中心とした地域です。このゆかりを契機に会津若松市は姉妹都市の締結をしました。今日は、そのむつ市の郷土料理の一つ「貝みそ焼き」です。本来はほたての殻を器にして焼くのですが、今日はアルミカップを代用しました。

○ 徳島県鳴門市（親善交流都市）

親善交流都市を結んでいる「鳴門市」の特産品「なると金時」で作った献立です。みなさんは、^{まつえ}松江^{とよひさ}豊寿を知っていますか。徳島県鳴門市にあった「^{ばんどう}坂東ふ慮収容所」の所長をした人です。ここに収容されていたドイツ人捕虜を「きちんと人として扱ってくれた」ということです。そして、松江所長への信頼と坂東ふ慮収容所の人々への情を深め、ベートーベンの第九が演奏されました。日本で初めて全曲演奏されたのが、坂東ふ慮収容所だそうです。映画にもなったので、おうちの方に聞いてみるのもいいですね。

○ 長野県伊那市（親善交流都市）

親善交流都市の伊那市の郷土料理「そまびと汁」です。伊那市は、昔「^{たかとおはん}高遠藩」と言われていました。その藩主だった^{ほしなまさゆき}保科正之が、会津藩初代藩主となって会津にやってきました。^{たかとおじょうしこうえん}高遠城址公園には桜が咲き、^{まんじゅう}饅頭のてんぷらやそば、みそなどがあり、会津とのつながりを感じます。今日は、具だくさんの汁の中にすいとんが入っているそまびと汁を食べてください。

○ 神奈川県横須賀市（友好都市）

友好都市締結をしている「横須賀市」の料理を作りました。「横須賀海軍カレー」です。本当の「横

「横須賀海軍カレー」は、横須賀市でしか提供していけないそうです。そして、サラダと牛乳をつけるのが正しいのだそうです。今日の給食では、牛肉とレトロカレールウを使って横須賀市の雰囲気を出してみました。また、サラダと牛乳もついていますので、横須賀市に行った気分で食べてみてください。

③ 会津の伝統野菜を使った献立

○その1

「会津の伝統野菜」を使った給食です。中学生が使う家庭科の教科書に載っているほど有名な「会津の伝統野菜」です。

今日の献立は、第一中学校1年生が家庭科の授業で会津の伝統野菜を学び、その伝統野菜を使って考えた献立です。会津丸茄子^{まるなす}と慶徳玉葱^{けいとくたまねぎ}をたっぷり使った麻婆茄子と余蒔きゅうりのナムルです。会津の伝統野菜を味わって食べてみてください。



家庭科の授業風景
班ごとに伝統野菜を使った献立を作成中

○その2

今日は、第一中学校の1年生が家庭科の授業で作成した会津の伝統野菜を使った献立です。慶徳玉葱^{けいとくたまねぎ}を使ったハンバーグ、余蒔きゅうり^{よまききゅうり}のごま和え、会津丸茄子^{まるなす}の味噌汁、どれもそれぞれの伝統野菜を上手に使った料理になっています。

話は変わりますが、会津以外にも地域にも伝統野菜というものがたくさんあります。調べてみるのもいいですね。



家庭科の授業風景
以前、給食で提供された「伝統野菜を使った献立」から伝統野菜の種類などについて理解を深めている。



家庭科の授業風景
作成された献立の説明

祭りひとこと

会津まつりの様子



〈会津藩公行列〉



〈提灯行列〉

〈写真：会津まつり協会 ホームページ〉