

ランチニュース



平成21年2月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

今月のテーマ

食事のマナーを身につけよう

食事をするときには、「相手を思いやる心」が必要です。食事のマナーと一緒に食事をする人にいやな思いをさせずに、家族や友だちと楽しく食事をするためのものです。良いマナーは良い人間関係を作ります。

マナーチェックポイント — 家族みんなで見直してみよう —

1 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

わたしたちは、米や肉、魚、野菜などの命あるものをいただいています。食べ物を生産する人、調理してくれる人がいるから、料理を食べることができます。



2 良い姿勢で食べていますか。

ひじをついたり、足を組んだりしないで背すじを伸ばします。

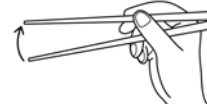


3 食べ物を口に入れたまま話をしたり、食事中に立ち歩いたりしていませんか。

口をとじて、よくかんで食べることも大切です。



4 はしを正しく持って、上手に使えますか。



- ① えんぴつを持つように1本持つ。
- ② 下のはしは、親指の付け根でささえ、薬指のつめの横に置く。
- ③ 下のはしは動かさずに上のはしを動かす。

5 食器を正しくおき、食器をもって食べていますか。

料理によっては、食器に手をそえます。主食のご飯を左、汁物を右に置きます。



6 食事を楽しむのにふさわしい話をしていますか。

みんなで楽しい会話をして食べると食事もおいしく感じられます。



米粉パン登場！



2月9日（月）の給食に米粉ロールパンがでます。このパンは小麦粉ではなく、知多半島でとれたお米を粉にして作ったパンです。

知多地域水田農業推進協議会から無料で提供されます。地域でとれる産物をたくさん食べたいですね。



給食レシピ紹介

<キムチごはん>

お家の方から教えて欲しいという声がありました。

<材料> 米3合 キムチ漬け200g 豚肉100g にんじん70g ほうれん草100g
にんにく少々 油適量 塩少々 こしょう少々 うす口しょうゆ小さじ1

<作り方> ①にんじんは千切り、にんにくはみじん切りにする。ほうれん草は1.5cmに切りさつとゆでる。
②油でにんにく、豚肉を炒め、塩、こしょうをふる。その中ににんじん、キムチ漬け、ほうれん草を入れる。薄口しょうゆを入れて、味を整え、ごはん混ぜる。



※キムチ漬けの汁は加減してください。ごはんの上のせて食べてもいいです。

毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」

※給食実施日の2日前（土日祝日は除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。