



食事のマナーについて考えよう

あいさつは気持ちを込めて！

皆が集う時、あいさつはお互いの心を和ませてくれます。毎日の食事に家族そろってあいさつをしましょう。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは食事のマナーの一つです。

生産者や食事を作る人などに感謝

自然の恵み（太陽の光や水など）に感謝



「いただきます」

料理を食べ始めるときのあいさつです。
食べ物の命をいただきます（食べる）という気持ちを込めた言葉です。

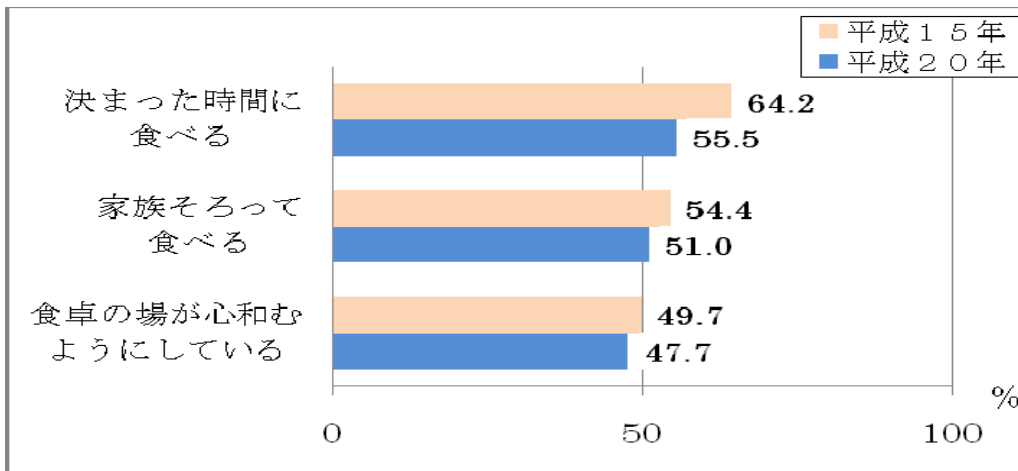
「ごちそうさま」

食べることができた喜びを感謝するあいさつです。
“御馳走様”と書きます。
「馳走」には「あれこれ走りまわって用意をする（もてなし）」、「おいしい食べ物」という意味があります。



知多地方小・中学生 食生活状況調査結果

9. お子さんの食生活で配慮をしていますか。



〈保護者のアンケートより〉

約半数の家庭が配慮をしていました。
小・中学生の心身の健全な成長には、食生活での配慮が大きく影響します。特に、家庭における毎日の配慮がよい食習慣への要となります。

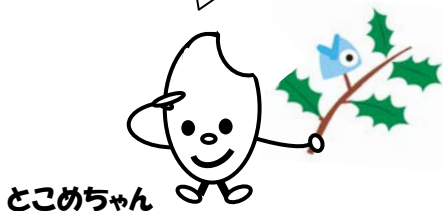
食べ物を大切にする気持ちや食事を楽しむ心を育てるために、家族がそろって食卓を囲み、マナーや感謝の気持ちなどの話題づくりに努めていただきたいです。



18日(木)

地元の食材で作ってみよう

とこめちゃんといっしょに！



愛知の食材をたっぷり使った

- 材料（4人分）
- 豆腐 80g (1/5丁)
 - トマト 80g (1/2個)
 - ベーコン 60g
 - たまねぎ 180g (中1玉)
 - パセリ 2g
 - 鶏ガラスープ 500cc
 - 薄口醤油 大さじ1/3
 - 塩 小さじ1/4
 - こしょう 適量
 - 米粉 大さじ1

豆腐と米粉入りトマトスープ

- 作り方
- ①豆腐・トマトは1cm角切り、ベーコンは1cmの短冊切り、たまねぎは縦半分に切って1cmのスライス、パセリはみじん切りにする。
 - ②ベーコンをから炒りし、スープを入れる。
 - ③たまねぎを加え、アクを取りながら煮る。
 - ④豆腐・トマトを加える。
 - ⑤薄口醤油・塩・こしょうで調味する。
 - ⑥米粉を同量の水で溶き、スープに入れとろみをつける。
 - ⑦味を調え、パセリを散らす。

