

ランチニュース



平成23年5月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

食事のマナーを身につけましょう

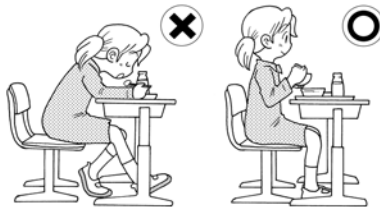
食事の時、どんなことに気をつけていますか？食事にも守らなければならないマナーがあります。

❖ 食事マナーは何のため？ ❖

みんなが気持ちよく暮らしていくために、さまざまなルールがあります。食事マナーもその一つ。一緒に食事をする人に不愉快な思いをさせずに楽しく食べられるようにしっかり身につけたいですね。

❖ 姿勢に注意 ❖

正しい姿勢をつくるには、テーブルの正面を向いて、いすに深く腰掛け、背中をまっすぐに伸ばして座ります。姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくないです。



❖ 心をこめて「いただきます」 ❖



食事の時のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさまでした」は、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理してくれた人に感謝の気持ちをこめて言う言葉です。心をこめて、きちんと言いましょう。

マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



旬のかつおが食べやすくなります。ごはんにぴったり!

給食レシピ紹介・・・「かつおのみぞれあんかけ」

<材料 4人分>

かつお切り身 50g 4切
小麦粉・片栗粉 適宜
サラダ油 大さじ1
大根 100g
A { 砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ2/3
酒 小さじ1

<作り方>

- ① かつお切り身に小麦粉と片栗粉を半々に混ぜた粉をつけ、サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。
- ② 大根をおろし、汁ごとAの調味料と煮る。
- ③ ①に②をかける。

★ みぞれあんは、大根の辛味が消えて、子どもたちも大好きです。
★ 焼き魚やお肉にも合うたれです。

※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、欠食扱いとし、給食費をいただきません。