

ランチニュース



平成22年2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よう

食事のマナーは日々の食生活をとおして子どもに教えていく「食育」の大切な柱の一つです。家庭でも食べるときの姿勢やあいさつ、食べ方について親子で考えてみましょう。

★知っておきたい食事のマナー★

◎姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、椅子にきちんとこしかけ背筋をまっすぐのぼした状態です。ひじについて食べないようにしましょう。



◎感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

食事を作ってくれた人や命あるものやいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。「いただきます」「ごちそうさま」は食べ物を大事にする気持ちを表す言葉です。



◎他人の迷惑にならないようにしましょう

口に食べ物を入れたまま話をしたり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人に迷惑になるので気をつけましょう。



◎和食の正しい配ぜんの仕方・食べ方を身につけよう



主食のごはんを左、汁物を右に置きます。これは一汁三菜など古くからの和食の配ぜんの基本で、茶わんを左側においた方がスムーズに食事をすすめることができます。



茶わんと汁わんは持っていますか？

左手の親指はわんのふちにかけて、ほかの指はそろえて底にかけて。茶わんやはしをきちんと持つことは食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

『ばっかり食べ』をしていませんか？



一品ずつ食べ終わらせる食べ方を『ばっかり食べ』と言います。和食は、主食のごはんを中心にいろいろなおかずを交互に食べましょう。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」です。



- <材料 4人分>
- とり肉 40g
 - 里芋 100g
 - にんじん 40g
 - ごぼう 50g
 - 大根 50g
 - 干しいたけ 2枚
 - 豆腐 70g
 - ねぎ 40g
 - 薄口しょうゆ 大さじ1強
 - かたくり粉 大さじ1/2
 - だし汁 適量

給食レシピ紹介・・・のっぺい汁

☆とろみがついた具たくさん汁物です。体が温まりますよ。



<作り方>

- ① とり肉は1cmの角切り、里芋は5mmの半月切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、大根はいちょう切り、干しいたけはもどして薄切りにする。
- ② 豆腐はサイコロ切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に出し汁と①を入れ、柔らかく煮えたら薄口しょうゆ、豆腐を入れ味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを散らす。

※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。