



3月 食育たより



食事中のマナーを守れていますか？

田迎小学校 給食室 文責：小林

もうすぐ今年度が終わろうとしています。食事中のマナーを守って食べることができていますか？食事マナーは学校給食だけでなく、家庭や外食など様々な場面で必要となります。もう一度食事マナーをふり返り、食事の時間をみんなで楽しく過ごせるようにしましょう。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ **姿勢** **スマホは見ない**

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

食事中は楽しい話題にしよう

OK **NG**

食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように工夫してみましょう。

食卓のおとも？

ぼくはスマホ
楽しいことをたくさん提案するよ

だから食卓のおともはどう？

いらない

で、あの...

おいしいね

おいしいね！

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



音をさせないで

口を開けたままかむと、くちやくちやと音がしてしまいます。この音を不快に思う人は多くいます。食べ物は口を閉じてかみ、話をする時は、のみ込んでからにしましょう。

食事は単に食べるだけではなく、料理の見た目や香り、会話を楽しむ時間です。しかしスマホに夢中だと、周りに気配りができなくなります。食事中はスマホに触らないようにしましょう。



3月の給食おすすめレシピ



チンゲン菜入り卵チャーハン



<材料> 4人分

ごはん	4杯 (約700g)	うすくちしょうゆ	小さじ1
卵	1個	こいくちしょうゆ	小さじ1/2
豚肉	60g	酒	小さじ1
しらす干し	8g	塩	少々
チンゲンサイ	60g	こしょう	少々
しめじ	30g	サラダ油	小さじ1/2
にんにく	1g	バター	5g

<作り方>

- ①フライパンでしらすをから煎りして、取り出しておく（少量の油を使って炒めてもよい）。
- ②フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにしたにんにくを加え、香りを出す。一口大に切った豚肉も加え、酒をふり、炒める。
- ③しめじを加え、さらに炒め、溶き卵を回し入れる。卵が少し固まりかけたら、ごはんを加え、強火で炒める。
- ④食べやすい大きさに切ったチンゲンサイを加え炒め、①のしらすも加える。
- ⑤うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆを加え、塩こしょうで味を整える。最後にバターを入れて仕上げる。