



# 3月 食育たより



## 食事のマナーを守れていますか？

田迎小学校 給食室 文責：松本

もうすぐ今年度が終わろうとしています。食事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  
ごちそうさま

いただきます  
ごちそうさま

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。

電源オフ

**いただきます**  
食べ物はもともと生きた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。

## 食卓のおとも？



**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、料理の見た自や香り、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。

## 食事中は楽しい話題にしよう



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。みんなで楽しく食事ができるように工夫してみましょう。



# 3月のおすすめレシピ



## チンゲン菜と春雨の炒め物



<材料>		4人分		
豚肉	60g	しょうが	1/4 かけ	
春雨	20g	いりごま	小さじ1	
もやし	60g	A {	うす口しょうゆ	小さじ1
チンゲンサイ	40g		オイスターソース	小さじ1
にんじん	20g	酒	小さじ1	
しいたけ	1枚	塩・こしょう	少々	
にんにく	1/4 かけ	炒め油	小さじ1/2	

### <作り方>

- ① 春雨としいたけをぬるま湯で戻しておく。
- ② にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、チンゲンサイは縦に幅5mm長さ2cmに切る。
- ③ みじん切りにしたにんにく・しょうがを油で炒め、豚肉を加えて塩・こしょう・酒をふり、さらに炒める。
- ④ 野菜類を炒め、しんなりしたらAを入れ、味を調えて戻した春雨とごまを入れて仕上げる。

