

大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけでなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にすることといったこともマナーのひとつです。子どもたちが、安全に豊かな食生活を送ることができるように「食事のマナー」を学びましょう。

★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

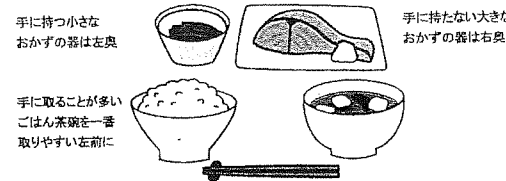
私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。



★和食のマナーを知ろう

・器は決まった場所に置きましょう

和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番ところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。三角食で、口内調理をする「和食」ならではのマナーです。

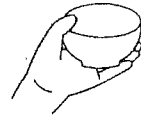


・お椀を正しく持ちましょう

汁が入るお椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。汁を飲む時は、お椀を両手で持ちます。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を教えてあげましょう。

<正しい持ち方>

両手でお椀を持ちあげ、一方の手の4本の指の上に糸底をのせ、親指でお椀のふちをおさえて支えます。手に合わせて持ちやすい大きさのお椀を選びましょう。持ち方が正しくても、ひじをはると隣の人とぶつかってしまいます。ひじをはらないように注意しましょう。



・小さな器は持って食べましょう

小さな器は、お茶碗やお椀と同じように手で持って食べます。左奥に小さな器を置くのは、手にとりやすいからです。片手で持てない場合は置いて食べても大丈夫。その場合は子どもの前に置きなおしてあげましょう。

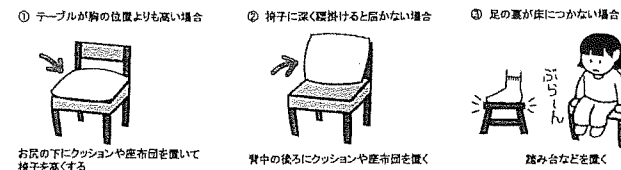
・大きな器は置いて食べましょう

大きな器は食卓に置いたまま、左手を器に添えて食べましょう。魚はお箸で切りながら左から食べます。お箸が上手に出来ないうちは、食べやすいようにほくしてあげるとよいでしょう。



・正しく座りましょう

正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃（お腹）を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。食卓とテーブルの間はこぶしひとつ分あけて、椅子に深く腰かけて背筋を伸ばします。



★鶏肉とれんこんの甘酢炒め(旬の野菜)

| 材料 | 分量(g) | 作り方(20枚分) |
|------|-------|---|
| 鶏肉 | 40 | ①れんこんは6~8mmの半月切りにして5分ほど酢水にさらし、水気を切って片栗粉の半量をまぶす。 ②鶏肉は一口大に切り片栗粉をまぶす。 ③フライパンに油を引いて鶏肉とれんこんを加えて、7~8分こんがり焼く。 ④余分な脂をペーパーでふきとり、合わせた調味料を加え照りと煮からめる。 |
| れんこん | 20 | |
| 片栗粉 | 10 | |
| しょうゆ | 4 | |
| 砂糖 | 4 | |
| 酢 | 3 | |
| みりん | 4 | |



遠足ではお弁当のご協力ありがとうございました。お家の愛情がたっぷり詰まった、美味しいお弁当に子ども達は、大喜び♡
お忙しいなか、早朝からのお弁当作り、ありがとうございました。



| 日 | 曜 | 献立名 | 朝おやつ | 3時のおやつ | 家庭でとってほしいもの |
|----|---|---|----------------|------------------------|-------------|
| 1 | 水 | ごはん ツナじゃがチーズオムレツ 豆苗炒め マカロニサラダ バナナ | きな粉餅煎餅 牛乳 | ゼリー 牛乳 | 海藻類 |
| 2 | 木 | ごはん 魚の胡麻揚げ きゅうりの酢の物 たっぶりきのお椀 みかん | 動物ビスケット 牛乳 | パウムクーヘン ★牛乳 | 野菜類 |
| 4 | 土 | 豚丼 オレンジ | ポーロ 牛乳 | チョイス 牛乳 | 野菜類 |
| 6 | 月 | 麦ごはん 里芋とあげの煮物 法蓮草の白和え ブロッコリーの一口揚げ オレンジ | フルーチェ | 芋けんぴ 牛乳 | キノコ類 |
| 7 | 火 | ごはん 法蓮草のキッシュ イタリアンサラダ いんげんのおかか和え バナナ | トースト 牛乳 | たこ焼き 牛乳 | 緑黄色野菜 |
| 8 | 水 | ごはん 豚肉のごま照り焼き チーズポテト 法蓮草とわかめのサラダ オレンジ | マカロニきな粉 牛乳 | レーズンコーンフレーク クッキー 牛乳 | キノコ類 |
| 9 | 木 | わかめごはん 魚のもみじ揚げ 味噌汁 小松菜のおかか和え バナナ | りんご 牛乳 | 人参ケーキ ★牛乳 | 野菜類 |
| 10 | 金 | 麦ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆入りきんぴら じゃが芋のそぼろ煮 グレープフルーツ | バナナカステラ 牛乳 | 黒ぼう 牛乳 | 海藻類 |
| 11 | 土 | 和風スパゲティー りんご | リッツ 牛乳 | レーズンパン 牛乳 | 野菜類 |
| 13 | 月 | ごはん 豚肉と里芋の照り焼き 煮豆 きゅうり和え バナナ | みかん缶 牛乳 | 白い風船 クッキー 牛乳 | 大豆製品 |
| 14 | 火 | タンメン 餃子 オレンジ | ハーベスト 牛乳 | ぼたぼた焼き 牛乳 | 野菜類 |
| 15 | 水 | 赤飯 天ぷら三種 紅白なます お吸い物 バナナ | かりん糖 牛乳 | ワッフル 牛乳 | 野菜類 |
| 16 | 木 | ごはん 炒め納豆 ひじきのミルクィーサラダ 葱おかかスパゲティー グレープフルーツ | しらすトースト 牛乳 | 大学芋 ★牛乳 | 緑黄色野菜 |
| 17 | 金 | 麦ごはん 手作りさつま揚げ みかん キャベツと玉子のサラダ ブロッコリーのおかか和え | コーンフレーク 牛乳 | FeCaプリン 牛乳 | 海藻類 |
| 18 | 土 | 麻婆丼 オレンジ | クッキー 牛乳 | ドーナツ 牛乳 | 野菜類 |
| 20 | 月 | ごはん 豚ニラ炒め 炒めわかめ イカとキャベツの Pasta オレンジ | 海老せん 牛乳 | バナナカステラ 牛乳 | 大豆製品 |
| 21 | 火 | ごはん 煮魚 南瓜煮 小松菜と玉子のふんわり炒め バナナ | ミロトースト 牛乳 | 肉まん 牛乳 | 野菜類 |
| 22 | 水 | ごはん 鶏蓮根の甘酢炒め チョレギサラダ コーンの中華スープ オレンジ | 飲むヨーグルト | ケーキ 牛乳 | 芋類 |
| 24 | 金 | ごはん がんもどきの含め煮 グレープフルーツ もやしの和え物 いりこと根菜のかき揚げ | クラッカーサンド 牛乳 | 手作りレモンケーキ ★牛乳 | 野菜類 |
| 25 | 土 | 牛肉とほうれんそうの丼ぶり オレンジ | マリビスケット 牛乳 | スナックパン 牛乳 | 野菜類 |
| 27 | 月 | ごはん ソースレバーカツ 小松菜とツナの和え物 大豆の磯煮 オレンジ | 白い風船 牛乳 | アップルケーキ ★牛乳 | 海藻類 |
| 28 | 火 | ごはん 焼き鮭 法蓮草のおひたし 豚汁 グレープフルーツ | きなこトースト 牛乳 | スイートポテト 牛乳 | 野菜類 |
| 29 | 水 | 麦ごはん 豚肉と大根のこっくり煮 きんぴら風 法蓮草のごま和え バナナ | ミニゼリー 牛乳 | たまごせんべい 牛乳 | 緑黄色野菜 |
| 30 | 木 | ハヤシライス ツナサラダ チーズ(3上) オレンジ | シガーフライ 牛乳 | 海老せん 牛乳 | 野菜類 |

★鉄分強化牛乳となっています。