



5月の給食目標 ～正しいマナーを身につけよう～

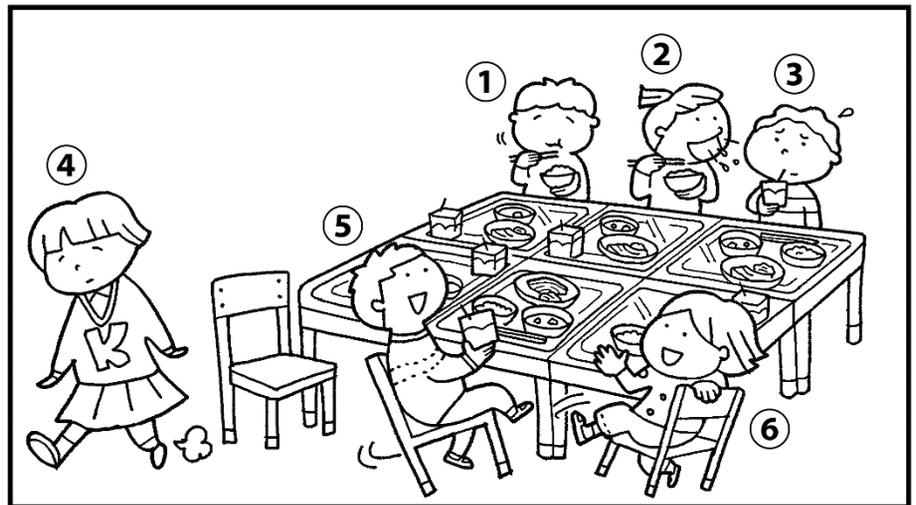
食事には栄養をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことや、きれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

マナーいはんは、だれでしょう？

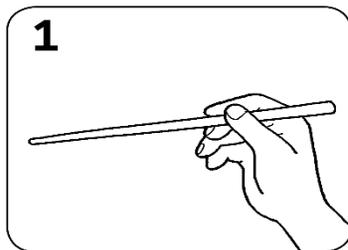
右の絵の中に、マナーいはんをしている人が4人います。だれがどんなマナーいはんをしているのかを考えてみましょう。

答え ②、④、⑤、⑥

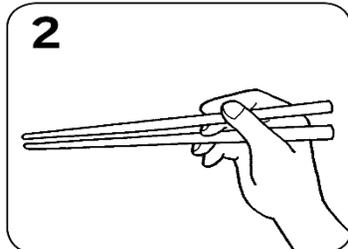
- ②は、口の中に食べ物がはいつたまま話をしています。食べ物が飛んでしまいます。
- ④は、食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。
- ⑤、⑥は、いすをゆらしています。後ろにたおれると危ないです。



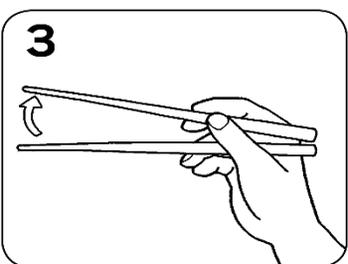
できていますか？ 正しいはしの持ち方



① 上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように、たてに動かしてみましよう。



② 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先は、そろえましよう。

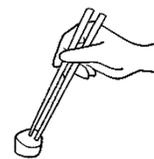


③ 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけ動かしましよう。

マナーいはんに注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、いやな思いをさせてしまう「はしづかい」を「きらいばし」といいます。気をつけましよう。

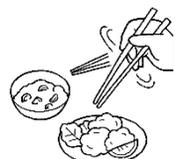
×さしばし



×よせばし



×まよいはし



×さぐりはし



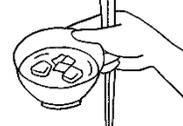
×なみだばし



×ねぶいはし



×もちばし



×はしわたし



作ってみよう！ 給食レシピ ジュリアンスープ

【材料】 ※4人分のレシピです。

・ベーコン	1枚	・コンソメ	2個
・大根	1/8本	・こい口醤油	小さじ1
・玉ねぎ	1/2個	・塩・こしょう	各少々
・にんじん	1/8本	・水	600cc
・えのきだけ	1/4株		
・もやし	1/4袋		
・水菜	1株		

【作り方】

- ①ベーコンは短冊切り、大根・玉ねぎ・にんじんは千切り、えのきだけ・水菜は2cmに切る。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、ベーコン・玉ねぎ・にんじん・大根・もやし・えのきだけの順に入れて煮る。
- ③調味し、水菜を入れる。

ジュリアンは、フランス語で「女性の髪のように細い」という意味があります。野菜を細切りにして作るスープです。

(1人あたり栄養量) エネルギー 48kcal
たんぱく質 2.1g 塩分相当量 0.9g