

給食だより 2月



2月に入り、ますます寒さが身にしみてきました。しかし、厳しい冷え込みも、あと少しの辛抱です。明るさが増してきた日差しは、確実に春を運んで来ています。

さて、みなさんは食事のマナーを知っていますか?食事のマナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。どんなことに気をつければよいのか、一度考えてみましょう。

食事のマナーってどんなものがあるの?



- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとする。
- 姿勢を正して食べる。
- ～しながらという、ながら食べをしない。
- ご飯は右、汁物は左などの配膳をきちんと置く。
- 食べるときに口をあけてクチャクチャと音をたてて食べない。
- 食事の時間に合った内容の、みんなが楽しく食べられる会話をする。
- 食べ残しをしない。



好き嫌いっていけないことなの?

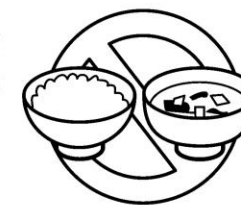
好き嫌いは、極端なもの（野菜を全く食べない・パンしか食べないなど）以外は心配しなくても大人になれば食べられるようになるかもしれません。それに、栄養の面でも嫌いな食べ物の代わりに、同じような栄養価のものを食べることで解決できます。

しかし、みなさんの味覚や食べる意欲は日々違い、昨日まで食べられなかったものが調理法や気分という、小さなきっかけで好きになることもあります。

大事なことは、食の体験をせばめないこと、「食べない」「嫌いだ」という固定観念を持たないことです。まずは一口食べてみようという心がけを持ってみましょう。



マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入ったままおしゃべりする



がちゃがちゃと食器の音を立てる



ひじをついて食べる



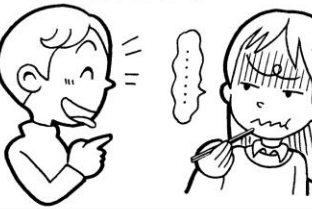
まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふさわしくない話をする



給食レシピ紹介

作ってみてね!



まぐろのごまフライ

〈材料〉4人分

- ・まぐろ切り身 50g 4切
- ・生姜 1かけ
- A・しょう油 大1
- ・みりん 大1
- ・小麦粉 25g
- ・卵 1/2個
- ・黒いりごま 15g

〈作り方〉

- ・生姜はすりおろす。黒ごまとパン粉は混ぜておく。
- ・まぐろをAの調味料につけて下味をつける。(15分くらい)
- ・小麦粉と卵を少量の水で溶いた衣、ごま入りパン粉の順につけて、180度の油で揚げる。
- ・表面がきつね色になり、浮いてきたら油からあげて、皿に盛り付ける。

