

## マナーを守って楽しい食事

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事をする事で、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。

今は会話を楽しみながら食事をする事は難しいですが、基本的なマナーを身に付けていると、大人になった時にいろいろな人と楽しく食事をするときにとても役に立ちます。毎日の食事の中で自分のマナーを振り返り、気持ちよく食事ができるように心がけましょう。

### 食事中に気をつけること

食事のマナーは一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。

#### 食事のあいさつ



いただきます

ごちそうさま

食事のあいさつは、食べ物の命をいただくことや、食事を作るためにかかわった人たちへ感謝の気持ちをあらわしています。

#### スマホは見ない



電源オフ

食事中のスマホはマナー違反です。

#### 姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばし床に足をつけて食べます。ひじをついたり足を組んだりしません。

#### 感謝の気持ちを持つ



食べ物を残さずきれいに食べることも、作った人や食べ物そのものに感謝の気持ちを表す意味があり、大切なマナーのひとつです。

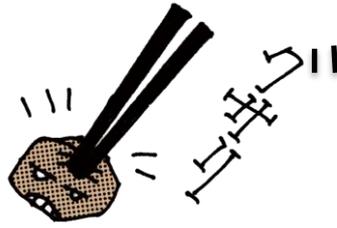
給食では感染予防のため『前向き』『黙食』を守りましょう！

## はし使いのマナー

どれにしようかフラフラ  
・・・まよいばし



つままずにグサリ  
・・・さしばし



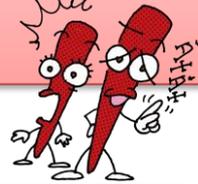
はしでお皿をグイーッ  
・・・よせばし



ごはんをグサリ  
・・・たてばし



はしには、食べ物をはさむ、運ぶ、切る、すくう、まく、押さえるなどたくさんの使い方がありますが、マナー違反の使い方也有很多あります。こんな使い方していませんか？



お汁ポタポタ  
・・・なみだばし



ちがうはしを組み合わせせて  
・・・ちがいばし



はしとはしでやりとり  
・・・はしわたし



はしをペロペロ  
・・・ねぶりばし



## 2月 給食レシピ

### シイラのトマトソースかけ

〈材料 1 人分〉

シイラ

(白身魚なら何でもOK) 1 切

片栗粉 少々

揚げ油

玉ねぎ 15g

トマト缶 3g

オリーブ油 1g

塩、こしょう、ガリックパウダー、

乾燥バジル 少々

〈作り方〉

- ① シイラに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 玉ねぎを粗みじん切りにし、オリーブ油で炒め、トマト缶、調味料、バジルを加えソースを作る。
- ③ 油で揚げた魚にソースをかける。

給食では舞鶴産のシイラを使用します