

# しょくじ 食事のマナーを まも 守って 食べよう

食事マナーは、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。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、食事の場が楽しい雰囲気になるように工夫してみましょう。

## ◇◇◇ 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、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

### しょくじ 食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちであらわしています。

### しせい 姿勢



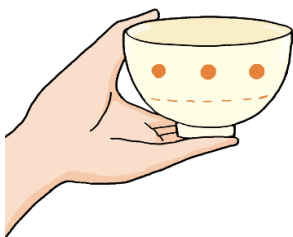
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

### み スマホは見ない



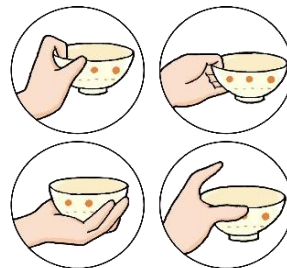
スマホに夢中だと会話を楽しめません。食中は見ないようにします。

### ちや も かた 茶わんの持ち方



4本の指の上に茶わんの底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

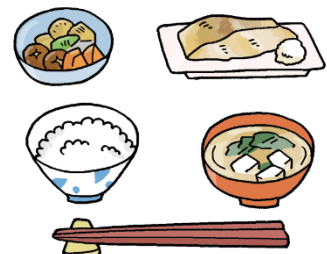
### こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

### わ しょく はい 和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



# ～旬の食べ物を食べよう～

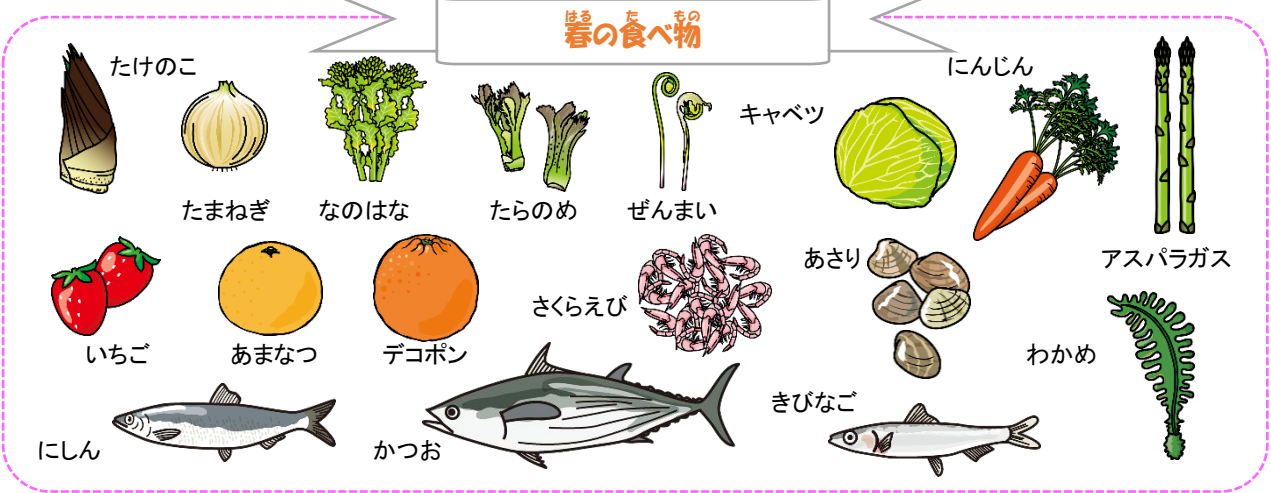
食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期「旬」があります。

旬とは、野菜や果物が自然の中で普通に育てたくさん収穫される季節や魚がたくさんとれる季節のことです。食べ物によってその時期は違いますが、旬の食べ物は、一年で一番おいしくて栄養もたっぷりです。

旬のものを食べて、自然のめぐみや四季の変化も感じてみてください。



## 春の食べ物



## きゅうしょく 給食レシピ



新竹のこで作ると香りや歯ごたえがとってもよいですよ！

### 「竹のこご飯の具」



#### 材料 (4人分)

竹のこ	1/4個
鶏もも肉	40g
にんじん	1/4本
油揚げ	1/2枚
さやいんげん	2本
和風だしの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
水	20cc
ご飯	4人分

#### 作り方

- 竹のこは小さめのいちよう切り、鶏肉は小さめのそぎ切り、にんじんはせん切り、油揚げは短冊切りにする。さやいんげんはさっと茹でて、長さ2cmの斜め切りにする。
- 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したら、鶏肉を加えてほぐし、色が変わってきたら、にんじん、竹のこ、油揚げの順に加えて中火で2～3分ほど煮る。
- 調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- さやいんげんを加えてひと煮たちさせ、火を止める。
- ご飯に4を加えて混ぜ合わせてできあがり。