

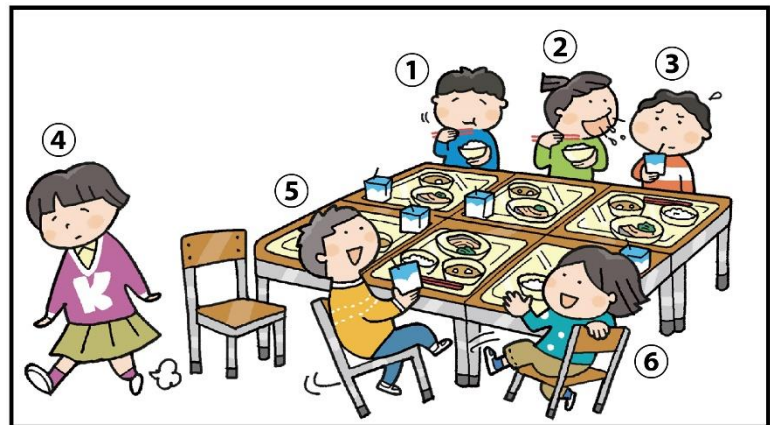
## 正しい食事のマナーを身に付けよう！

食事には、エネルギーや栄養素をとる以外に、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする役割があります。給食では、黙食が解除され、楽しく会話をしながら食べられるようになりました。

友だちや家族と食事をするときには、一緒に食べる人がいやな思いをしないように、気を付けるのがマナーです。子どもの頃から正しいマナーを身に付けておけば、大人になって恥ずかしい思いをせずに済むこともあります。ご家庭の普段の食事でも気にかけてみてはいかがでしょうか。

### マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



お子さんと一緒にやってみてください。答えは下にあります。

### 大切な食事の あいさつ

### いただきます・ごちそうさま

上野間小学校では、給食の時に「感謝して、いただきます（ごちそうさまでした）」とあいさつをしています。食事のあいさつにどんな意味があるのかをご家庭でも話題にしてみましょう。



#### いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

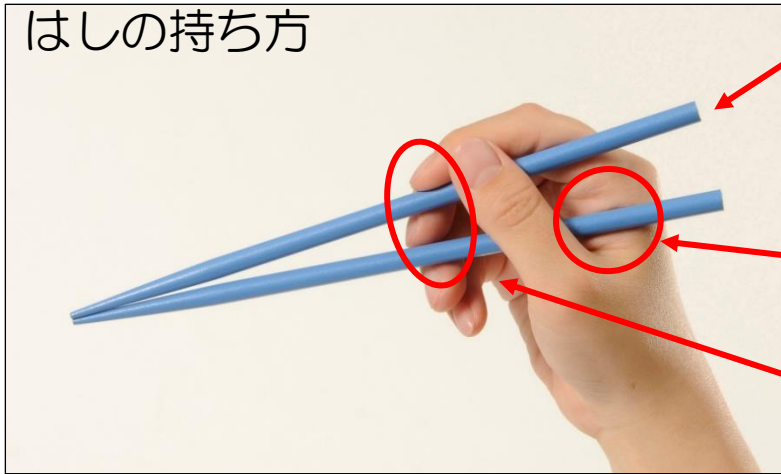
#### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

- 答え
- ②、④、⑤、⑥
  - ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。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はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

# はしを正しく持ちましょう。

はしを正しく持つことは、美しく食べるためにとても大切です。大人になってから直すのは難しいので、子どものうちから正しい持ち方を身に付けましょう。

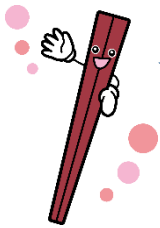


上のはしは、えんぴつと同じ持ち方をします。

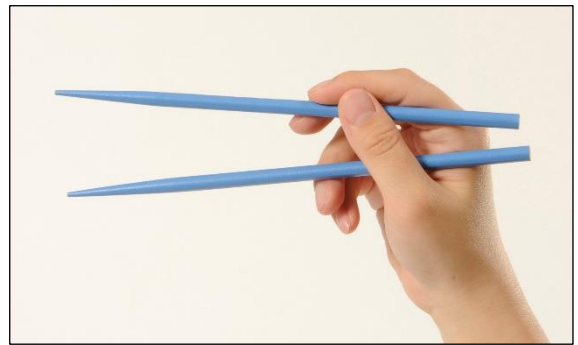
下のはしは、親指の付け根とくすり指で持ちます。

☆2本のはしの間に中指が入っているかな？

## はしを動かしてみよう！



動かすのは上のはしだけです。下のはしは動かしません。



## 給食の人気メニューを作ってみよう！



### ポークビーンズ

#### 【材料4人分】

- ゆで大豆・・・80g
- 豚肉・・・60g
- にんじん・・・40g
- 玉ねぎ・・・160g
- じゃが芋・・・100g
- エリンギ・・・20g
- 砂糖・・・小さじ1
- 粉末洋風だし（コンソメ）・・・小さじ1弱
- 塩・・・適量
- こしょう・・・少々
- トマトケチャップ・・・60g
- ウスターソース・・・12g
- しょうゆ・・・小さじ1
- 赤ワイン・・・小さじ1
- サラダ油・・・大さじ1
- オリーブ油・・・適量
- パセリ・・・少々（みじん切り）

#### 【作り方】

1. 豚肉は一口大、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、エリンギは1センチ程度の食べやすい大きさに切る。
2. なべにオリーブ油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
3. じゃが芋、エリンギを加え、材料がひたひたになる程度まで水を入れて煮立てる。
4. にんじんやじゃが芋がやわらかくなったら、ゆで大豆を加える。
5. 塩・こしょう以外の調味料を加え、さらに煮込む。
6. 塩・こしょうで味を調え、パセリを散らして出来上がり。