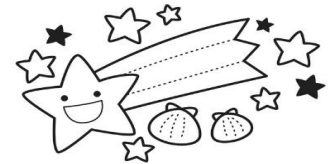
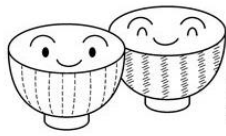


給食だより 7月号

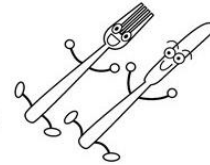


北本市立北小学校

1学期もあとわずかになりました。この時期になると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。3食の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、夜ふかしをせずに体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのびした状態です。



他の人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

食事の基本 あいさつをしよう



食器を正しく持とう

茶わんやはしを正しく持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

ごちそうさまでした



×××××× やめよう！ ながら食べ ××××××

× テレビを見ながら



× メールをしながら



× 本や雑誌を読みながら



× ゲームをしながら



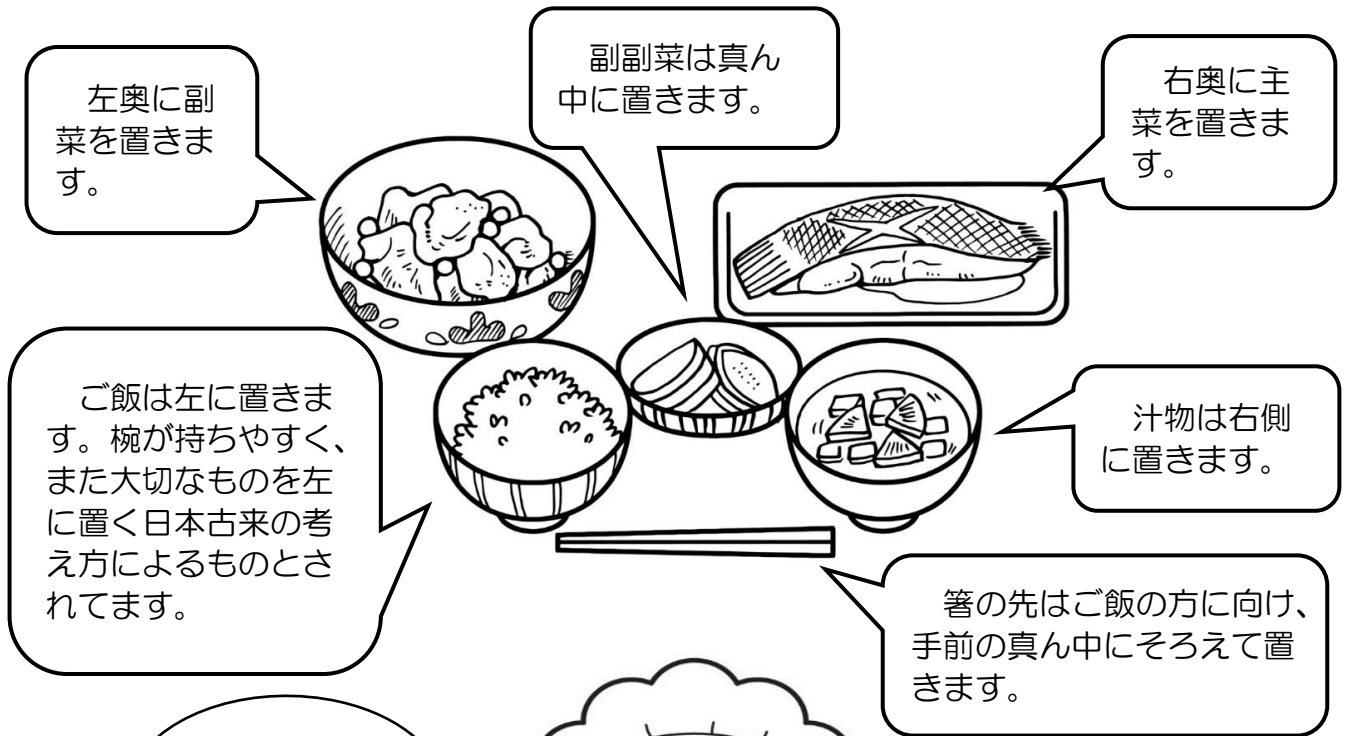
何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。

きちんと座って食べていますか？



配膳しっかりできてるかな？

食器の配膳はマナーのひとつになります。この配置は、「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」にのっ
とっています。一汁三菜とは「ご飯に汁もの、主菜(メインのおかず)、副菜(煮物など)、副副菜(和
え物や漬物など)」からなる和食の定番の構成のことです。



給食 レシピ紹介



チンゲン菜のスープ

《材料》	4人分	切り方・処理
鶏むね肉	100g	小間切り
卵	2個	
チンゲン菜	小1株	短冊切り
人参	中1/4本	いちょう切り
長ねぎ	1/2本	小口切り
えのきたけ	1/3株	3cm幅
乾燥わかめ	小さじ2	戻しておく
コンソメ	小さじ1	
塩	小さじ2/3	
胡椒	少々	
醤油	大さじ1/2	
片栗粉	大さじ1/2	
水	600cc	

《作り方》

- ①鍋に湯を沸かし、鶏肉を入れて煮る。
- ②人参・えのきたけ・チンゲン菜の茎を加え、アクを取る。
- ③具材が煮えてきたら、調味料を入れて味を調べ、チンゲン菜の葉を加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤溶き卵を流し入れ、わかめとねぎを加えて軽く煮る。



それぞれの食材の色が映えたスープです。片栗粉で汁にとろみをつけることで、きれいなかき玉ができます。