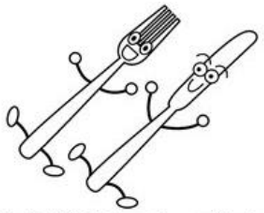
給食だより 6月号

北本市立北小学校
（家庭数配布）

蒸し暑い日が多くなってきました。バランスのよい食事と上手に水分補給をして熱中症にならないように注意しましょう。

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すめるためと、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、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと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。

他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。

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。

きちんと座って食べていますか？

- 背中はまっすぐかな？
- ひじをついていないかな？
- 足はそろえて床についているかな？

食事の基本 あいさつをしよう

茶わんと汁わんの持ち方

親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。
置いたまま食べずに、しっかり持って食べましょう。

××××× 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。

給食レシピ紹介

みそキムチスープ

≪材料≫	4人分	切り方・処理
豚肉小間	50g	
キャベツ	葉　大2枚	ざく切り
にんじん	中1/4	短冊切り
ねぎ	5cm	小口切り
にら	1/3束	2cm幅
白菜キムチ	30g	
木綿豆腐	100g	さいの目切り
だし汁	600cc	
赤みそ	大さじ2強	だし汁で溶いておく
ごま油	大さじ1	

≪作り方≫
①ごま油で豚肉とキムチを炒める。
②人参を炒め、だし汁を入れる。
③キャベツと豆腐を入れ煮る。
④みそを入れる。
⑤ねぎとにらを入れる。

暑い夏にぴったりのピリ辛のみそ汁です。
キムチの量で辛さを調節してください。