

パクパク通信5月号

新学期が始まって1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、楽しく学校生活を送っているようです。どの学級も給食時間を楽しみにしているようですが、食事のマナーは守れていますか？食事のマナーは、みんなが楽しく食事をするためのものです。自分の食事のマナーを振り返ってみましょう。



食事中的マナーを見直そう！



ほかの人の迷惑にならないようにしましょう

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。

食器をきちんと持って食べよう

正しい茶わんの持ち方は、親指を茶わんのへりにかけ、残りの4本指で底をささえます。



良い姿勢で食べよう

良い姿勢とは、体と机の間をこぶし1つ分くらい開け、いすに深く腰掛けて、背筋をまっすぐにのばした状態です。



感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

食事を作ってくれた人や、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。

～おうちで作ってみませんか？～

簡単！アスパラの肉巻き

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉…8枚(200g)
 アスパラ…4本
 油…大さじ1
 たれ
 酒…大さじ1
 みりん…大さじ1
 砂糖…大さじ1
 醤油…大さじ1+1/2



旬の野菜を取り入れて旬を楽しもう！

(作り方)

1. アスパラは下半分ほど皮をむき、4等分に切る。
2. 豚肉は半分に切り、1枚ずつアスパラに巻く。
3. ボウルにたれの調味料を合わせておく。
4. フライパンに油を入れ、2を入れる。(中火) 焼き色がついたら裏に返して蓋をする。(弱火)
5. 余分な油をふき取り、3を加えて火を強め、煮詰めながらたれをからめる。