



みなさんはマナーを守って食事ができていますか。食事マナーとは、一緒に食べている周りの人に迷惑をかけずに楽しく食事をするためのものです。どんなことに気を付ければよいのか、考えてみましょう。

## 正しい食事マナーを身につけよう！

### 食事のあいさつをする



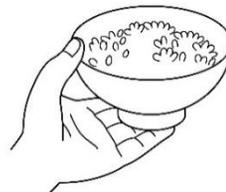
「いただきます」「ごちそうさまでした」は、命ある食べ物をいただくこと、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めていう言葉です。

### よい姿勢で食べる



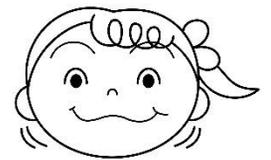
足を床につけ、背筋を伸ばして食べましょう。ひじをついたり、背中を丸めて食べたりしないようにしましょう。

### 食器を正しく持つ



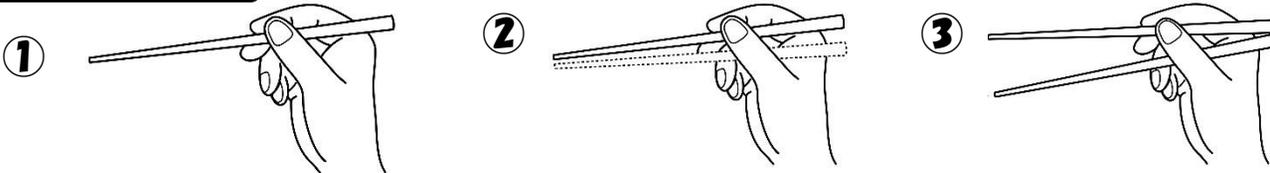
親指を茶わんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。食器を持って食べると、姿勢がよくなります。

### 口を開けて食べる



見目が悪く、不快な音があるので、かむときは口を閉じるようにしましょう。また、口に食べ物を入れたまま、話をしないようにしましょう。

## はしの持ち方



① えんぴつを持つように1本を持つ。

② 点線の部分にもう1本を入れる。

③ 上のはしだけ動かす。



はしは、切ったりすくったり、いろいろな使い方ができます。



切る



つまむ



すくう

はしをきちんと持って上手に使えると、見目が美しく、スムーズに食事をすることができます。毎日の食事ですぐ正しいはし使いを身につけましょう。



## 2月の献立から

### 〇ぼたん汁

猪肉を使った臭だくさんの汁物です。猪肉は呉市川尻町の猟友会が野呂山周辺で捕った猪の肉を専用の食肉加工場で精肉したものを使用しています。



### 〇カキのシチュー

広島県はカキの産地で有名です。呉市でもたくさんのカキが養殖されています。今月のカキのシチューは広島産のカキを使用しています。



### 〇雪けし

雪けしは広島県庄原市西城町や東城町など県北に伝わる郷土料理です。雪深い地域の人々の雪解けを待つ願いが込められた料理です。立ち上がる熱い湯気が雪を消してしまうほどだということからこの名前がつけられています。



### 〇わけぎのめた

わけぎは、広島県尾道市の特産品で今が旬です。酢みそで和えた「めた」は、広島県の郷土料理です。みそのどろっとした感じが、泥の深い田んぼである沼田を連想することから、この名前がつけられました。

## 料理紹介 ~2月の給食から~

### チキンチキンごぼう

【材料(4人分) 分量】

若鶏もも肉	240g
ごぼう	120g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
粒コーン缶	30g
枝豆むき身(冷)	30g
砂糖	9g
しょうゆ	12g
みりん	6g
酒	6g

【作り方】

- 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ごぼうは5mmの斜め切りにし、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 枝豆むき身(冷)は茹でて、水気を切っておく。
- 鍋に調味料をひと煮立ちさせ、たれを作る。
- ④に鶏肉、ごぼう、枝豆、粒コーン缶を加え、たれをからませる。

ごぼうは食物繊維が多く含まれています。食物繊維は便秘の解消に役立ち、肥満や生活習慣病を防ぐ働きがあります。

