

給食だより 2月

平成25年2月15日

江戸川区立春江小学校

小林 勝人

食事をおいしく楽しくするマナー

食事マナーというと、堅苦しいものや決めごとが多いと考えていませんか？本来食事マナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。ですから、堅苦しく考えるのではなく、「食事をより楽しむための近道」と思いましょう。

食事の基本 あいさつをしよう

食事の時のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさまでした」とは、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理してくれた人に感謝の気持ちを込めてという言葉です。人間は、自然界の動物や植物の命を食べることで生きています。また、農家の人が農作物を育てて収穫したり、漁業に携わる人が魚介をとったり、畜産業や食品加工業、運送業など、私たちに食品が届くまでに多くの人たちがかわかっています。

また、学校や家庭で食事を作ってくださっている人たちにも感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをきちんとしましょう。



家族でチェック！ 食事マナーチェック表

- ☐ 食事の前後のあいさつをしている
- ☐ 茶わんや汁わんを手にとって食べている
- ☐ はしを正しく持って使うことができる
- ☐ 食卓にひじをついて食べることはない
- ☐ 口に食べ物が入っている時は話をしない
- ☐ 食事中に携帯電話を使うことはない



音をさせる食事に気をつけましょう

くちやくちや食べる



口を開けたまま音を立てて食べてはいませんか？「くちやくちや」と音をさせないためにも食べる時は、口を閉じましょう。

食器で音を立てる



ナイフやフォークで、カチャカチャと音を立てたり、皿をこすったりすると相手を不愉快にさせてしまうので気をつけましょう。

©少年写真新聞社2013



ばかり食べていませんか？



配ぜんの仕方



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食物を交互に食べることによって口の中で味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

* 「ばかり食べる」とは「一品食べる」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。

今月の献立から きなこトースト



作り方

1. 材料を混ぜて、パンにぬって焼く

材料（4人分）

食パン 4枚

きなこ 大さじ2

塩 少々

マーガリン 大さじ2

さとう 小さじ4

