

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は、自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろんのこと、周りの人と気持ちよく食事をするために、食事のマナーを守ることが大切です。学校でも、ご家庭でも、食事のマナーを守って食べましょう。



おはしは正しく持ちましょう

動かすのは上の箸。食べ物に箸を刺すのはマナー違反です。



姿勢をよくしましょう

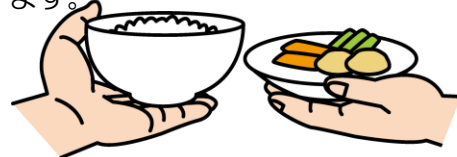


背筋をのばし、ひじはつかずに食べます。足の裏は床につけます。

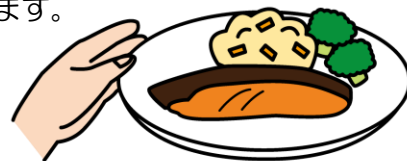


おわんは手に持って食べましょう

おわんや小さいお皿は持って食べます。



大きなお皿には、手をそえて食べます。



！ 食べるときに気をつけること



食べやすい大きさにして口に入れましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。



早食いはマナーがよくないだけでなく、食べ物のがどに詰まる危険があります。やめましょう。





鶏肉のバジル焼き

Aブロック15日 Bブロック16日

《材料》 4人分 (小学校3・4年生×4人分)

鶏もも肉切り身	40g×4
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1
白ワイン	小さじ1 弱
A 塩	少々
こしょう	少々
乾燥バジル	少々

《作り方》

- ① 鶏もも肉切り身を A の調味料に漬け込む。
- ② ①をオーブンやフライパンなどで、鶏肉に火が通るまで焼く。



こちらのレシピはクックパッドに掲載予定です。
ぜひ、ご覧ください。(10月下旬掲載予定)



みらいりんそう®

つくばみらい市の給食については、
市ホームページで紹介しています。
ぜひご覧ください。



学校給食センター MIRAI-LUNCH