







みなさんは、食器やはしを正しく持ったり、楽しい雰囲気の中で食事をしたりすることができていますか？食事マナーを身につけて、気持ちよく食事ができるようにしましょう。

## 家族でチェック！食事マナーチェック表

食事マナーと家族で食べる食事の効果とは？

- 食事の前後のあいさつをしている 
  - 茶わんや汁わんを手を持って食べている 
  - 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 
- 全部の項目がチェックできるように、食事のマナーを身につけましょう。

食事マナーが身につけている人ほど、家族と一緒に夕飯を食べる頻度が高いという調査結果があります。家族で食事マナーを確認し合いながら楽しく夕飯を食べてみませんか？

食事マナーは相手への思いやり



はしの使い方や食器の並べ方、姿勢、食べ方、会話などに気をつけて食事できていますか？マナーを守ると、相手に嫌な気持ちをさせず、お互いに気持ちよく過ごすことができますようになります。食事を楽しい時間にするためにも、今からマナーを身につけましょう

### 「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快にさせてしまうので気をつけましょう。



### ◆今月は節分メニュー◆

2月3日は節分です。休日のため、給食では2月1日に節分献立として大豆ごはんが登場します。大豆は、たんぱく質が豊富に含まれ、栄養価の高い食べ物として知られています。その栄養価の高さからか、大昔から節分の豆まきをはじめ、さまざまな行事に使われています。

お正月に黒豆の煮物を食べて「まめに暮らせるように」と願いをこめるほか、豊作を祈願する時のお供え物としても使われています。このほかにも、病気が治るように祈願したり、妊娠や出産のお祝いをしたり、人々の暮らしに欠かせないものとなっています。

～ 魔よけとして ～

昔から豆には「魔を滅する力」があるとされていました。そこで、節分の日には、災いや邪気を鬼に見立て、豆をまくことによって魔をはらっているのです。

### リクエスト給食 アンケート結果

今月は3Bのリクエスト給食です。リクエストの多いメニューを献立に入れました。リクエストメニューの登場をお楽しみに☆次回は3Cのリクエスト給食です。

<3B>	<票数>	<登場日>
1位・・・ゼリー	7票	2月5,14,20,27日
2位・・・ホットハムサンド	6票	2月19日
3位・・・あげパン	5票	2月5日



#### <その他少数意見>

コーヒー牛乳、ギョーザ(2/18)、竜田揚げ(2/1)、うどん(2/21)、パン(2/5,14,19,27)、焼きそば、さば、スパゲッティ(2/7)、マーボー丼、キムチチャーハン、ラーメン、ナン、あんかけチャーハン・・・等。



今月の給食メニューから“たらこごはん”をご紹介します。

料理名	食品名	一人分 可食量	作り方
たらこごはん	水	130.0	① : 精白米を洗米する。
	酒	2.0	
	塩	7.0	② : 塩と酒を加え、水を浸し吸水させてから炊く。
	精白米	110.0	
	炒め油	1.00	③ : たらこは酒をふりかけて十分に炒り、パラパラにする。
	たらこ	25.0	
	酒	1.0	④ : ごはんが炊きあがり蒸らし終わったら、たらこと白ごまを加え、よく混ぜる。
	白ごま	2.0	
	刻みのり	0.5	⑤ : ご飯茶碗に盛りつけて、刻みのりを散らしていただく。