





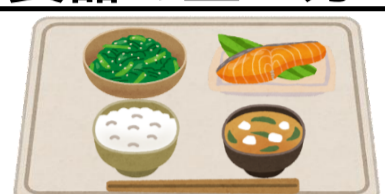



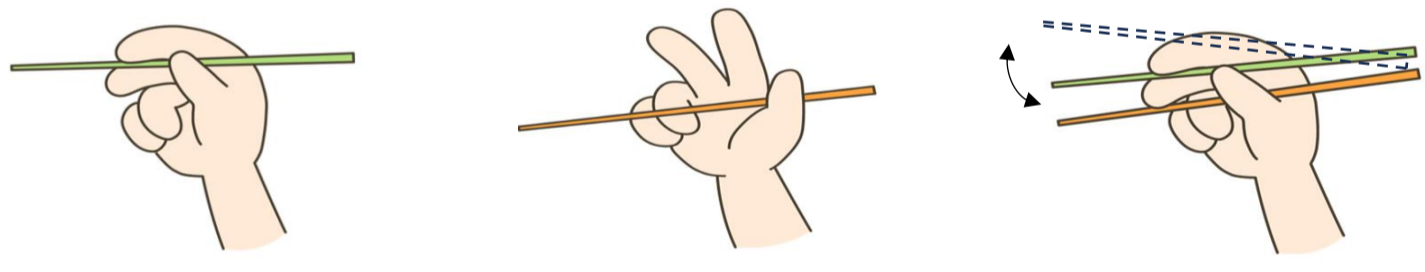
# 10月 きゅうしょくだより



だざいふしがっこうきゅうしょくかい  
太宰府市学校給食会

## ☆ 食事のマナーを身につけよう ☆

「マナー」とは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心遣い」です。マナーを守って食事をすると、みんなが気持ちよく食事をすることができます。子どもたちにとって、一緒に食事をすることが多い「家族」で、マナーについて話し合ってみませんか。

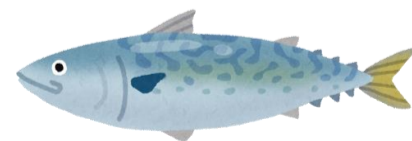
<p><b>食事のあいさつ</b></p>  <p>いただきます。 ごちそうさまでした。</p> <p>つくってくれた人や食べ物の命をいただくことに感謝の気持ちをあらわします。</p>	<p><b>食べる姿勢</b></p>  <p>いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして食べると、食べ物の消化や吸収もよくなります。</p>	<p><b>食器の並べ方</b></p>  <p>ご飯は左側、汁物は右側、主菜を右奥、副菜を左奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。(左利きの人は左右が逆になります。)</p>
<p><b>お茶碗、おわんの持ち方</b></p>  <p>ほん、ゆび 4本の指をそろえると安定します。</p> <p>ほん、ゆびのうへ、うつわ、そこ、おやゆびでふちを軽く押さえて、支えます。</p>	<p><b>ご飯粒など残さずきれいに食べる</b></p>  <p>食器の中に、食べ物の残りがついていないように、気をつけます。</p>	<p><b>口に食べ物を入れたまま話をしない</b></p>  <p>くちなかの食べ物がみえたり、食べ物がまわりと飛び散ったりすると周りの人にいやおもいを与えてしまいます。</p>
<p><b>はしの持ち方</b></p> <p>はしを正しく持つと、食べこぼしを防ぎ、食べやすく、おいしく食べることができます。</p>	 <p>①上のはしは、鉛筆をもつように持つ。 ②下のはしは、親指と薬指の付け根ではさむ。 ③上のはしだけ動かし、下のはしは動かさない。</p>	

### 今月の献立より

「みそ」を加えることで、魚の臭みが消え、食べやすくなります。おはしを上手に使って、魚を食べてみませんか。



### ☆さばのみそ煮☆



#### <材料(4人分)>

- さば切身 4枚      みりん      おお 大さじ1
- しょうが 1かけ      水      100cc
- 砂糖      おお 大さじ2      こめ 米みそ      おお 大さじ2
- さけ 酒      おお 大さじ1

\*材料や調味料の量は、お好みで調整してください。

#### <作り方>

- ① しょうがは皮をむき、うすぎに薄切りにする。
- ② なべに、酒、みりん、水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②にさばを皮面を上にして入れ、生姜を加え、アルミホイルなどで落とし蓋をして煮る。
- ④ さばの色が変わったら、落とし蓋を取り、みそを煮汁で溶き加える。
- ⑤ 煮汁をかけながら、中火で5分ほど煮詰める。



★煮る前に、さばの皮目に十字の切り込みを入れると、味が染みやすくなります。★