給食だより　10月号

大和市立南部学校給食共同調理場

食事のマナーを振り返ろう！

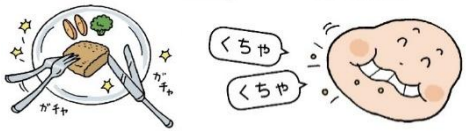
　マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることが大切です。学校やご家庭で食事の時間を楽しく過ごすために、きちんとマナーを守って食事ができているか、自分の生活を振り返ってみましょう。

背筋をピンと伸ばして食べよう！

　背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけましょう。よい姿勢にするためのポイントをご紹介します.

よい姿勢をつくるためのポイント

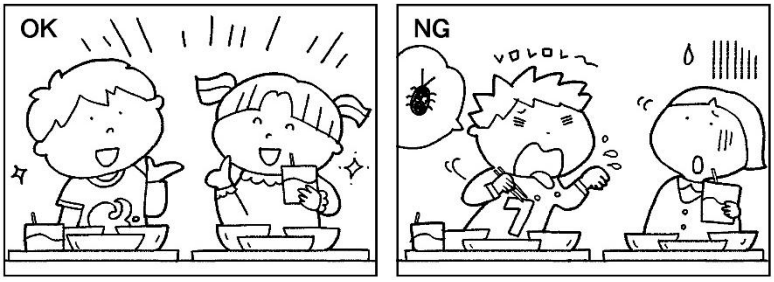
食事中の音に注意しましょう！



　日本では、そばやうどんなどの麺類をすする文化があり、すすって食べることで香りや風味をより楽しむことができます。一方で、それ以外の食事では音を立てないことが食事のマナーです。

　また、多くの国では、麺類を含め食事中に音を立てないことが望ましいとされています。そのため、器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、パスタをそばのようにすすったり、くちゃくちゃ音を立てて食べたりすることは、マナー違反となる場合があります。食事中に不必要な音を立てないよう心がけましょう。

食事中は楽しい話題にしよう！

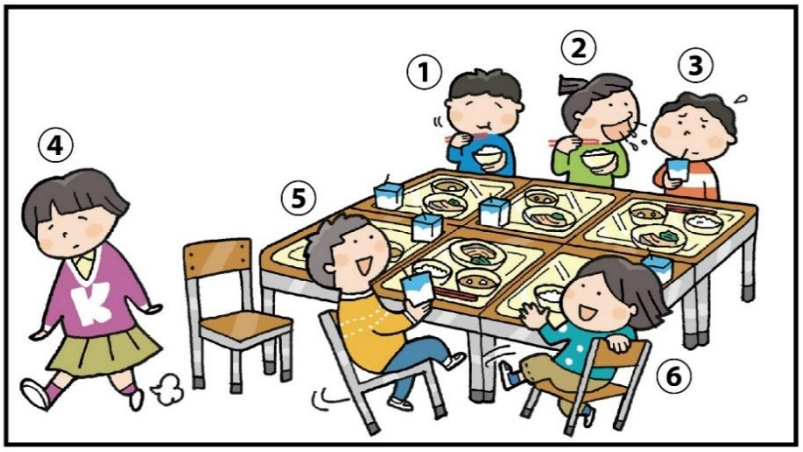


食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。まわりの人が不快になるような話は避けて、楽しくなるような話題を選びましょう。

マナー違反はだーれだ！

絵の中に、マナー違反をしている人が４人います。誰がどんなマナー違反をしているのか考えてみましょう。

答えは、一番下にあります。



10月の給食レシピ「かぼちゃのチーズ焼き」

本来のハロウィーンでは、「飾る」ことがメインですが、日本においては秋に食べごろを迎えるかぼちゃを使った料理やスイーツを楽しむ文化としても親しまれています。今月はかぼちゃを使ったメニューを紹介します。

＜４人分＞

かぼちゃ	M1/6 個(１８０ｇ)	
ひき肉	６０ｇ	
ミックスチーズ	４０ｇ	
砂糖	小さじ 1/2	A
こしょう	少々	A
しょうゆ	小さじ1	A
牛乳	１００ｍｌ	A
薄力粉	小さじ１・1/3	ルー
バター	４ｇ	ルー
油	小さじ1	ルー
油（炒め油）	小さじ１程度	

＜作り方＞

① 薄力粉、バター、油でルーを作る。
② かぼちゃは、角切りにして蒸す。
（電子レンジ加熱でも可能）
③ フライパンに油をひき、ひき肉を加熱する。
④ ①、②、③とＡを混ぜる。
⑤ カップまたは耐熱容器にいれ、チーズをのせてオーブンで２００℃１５分焼く（トースターでも可能、燃えない素材のカップをご使用ください。使用する機械により加熱時間を調節してください）。

※給食では、手作りをしていますがご家庭では、市販のルーでも代用可能です。その際、食塩量にご注意ください。

今月の学校給食からのメッセージは、
「そうだ、食事のマナーを振り返ろう」です。

大和市イベントキャラクター ヤマトン

マナー違反はだーれだ！の答え

答え **②、④、⑤、⑥**	②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。