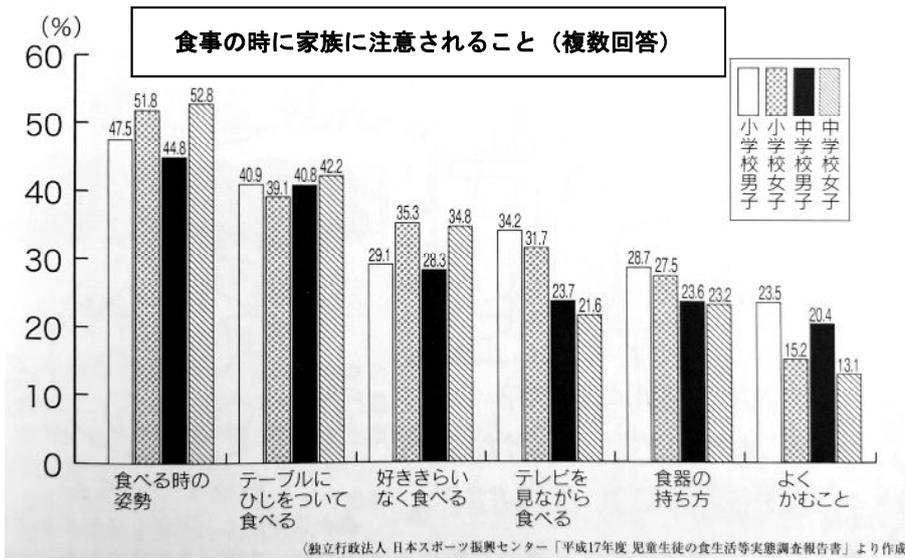


10月給食だよ

魚津市役所こども課

食事マナーの基本、いつマスターする？

今年度も後半になりました。お子さんの成長も日々みられていることと思います。食事は1日3食365日、数十年繰り返していくものです。その食事を、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が食事マナーです。食事をより楽しむためにマナーを身につけていきたいですね。以下は保護者世代時代の「小中学生の食事のマナーで注意される内容」です。昔を思い出しながらか、小中学生まで持ち越さずに、乳幼児のころから身につけておきたいものですね。



食事のマナーの基本を覚えると食事をスムーズに進めることができます。大人になってから恥ずかしい思いをしなくて済むように、年齢や発達に応じた指導を心がけましょう。また、周囲の大人の食事のマナーがおろそかにはなっていませんか？子どもの見本になるよう、大人自らもきちんとした食事マナーを心がけましょう。

ながら食べをやめよう！

⊗ テレビを見ながら



⊗ メールをしながら



⊗ 本や雑誌を読みながら



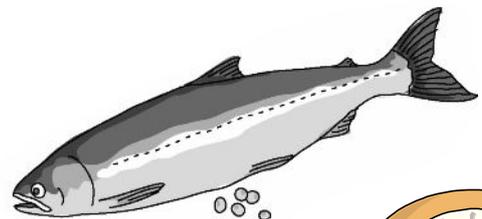
⊗ ゲームをしながら



食べ物クイズ

Q. 秋はさけがおいしい季節です。さけは卵産むために自分のうまれたふるさとの川にかえります。では、そのさけの卵を何というのでしょうか？

- ① かずのこ ② たらこ ③ いくら



肉まん

手作りおやつ 5個

米粉	60g	} A
片栗粉	30g	
ベーキングパウダー	3.5g	
砂糖	10g	} B
豆乳	85g	
油	15g	
肉団子	5個	

（作り方）

- ① カップに油を塗り、ココットや低めの湯飲みに入れておく。
- ② ボウルにAを入れて混ぜBを加えてさらによく混ぜる。
- ③ カップに肉団子を真ん中に入れる。
- ④ ②をスプーンで③のカップに注いでいく。
- ⑤ フライパンに水を入れカップを並べ 10～15分蒸す。（途中水がなくなるように確認）

