

2月給食だよ!

魚津市健康センター

「食事のマナー」を守りましょう

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にするといったこともマナーのひとつです。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。



和食のマナーを知る

【お椀を正しく持ちましょう】

汁が入るお椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。汁を飲むときは、お椀を両手で持ちます。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を教えてあげましょう。

○正しい持ち方

両手でお椀を持ちあげ、一方の手の4本の指の上に糸底をのせ、親指でお椀のふちをおさえて支えます。手に合わせて持ちやすい大きさのお椀をえらびましょう。



【お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう】

お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。



① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)



② 上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。



③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。

【正しく座りましょう】

正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。食卓とテーブルの間はこぶしひとつ分あけて、椅子に深く腰掛けて背筋をのばします。

恵方巻サンド

サンドイッチ用食パン	4枚
マーガリン	適量
マヨネーズ	適量
ウィンナー	4本
きゅうり	1本
卵	2個
牛乳	大さじ1
塩・こしょう	少々
油	適量
焼きのり	4枚

(材料) 4個分

(作り方)

- ① サンドイッチ用の食パンにマーガリン、マヨネーズを塗る。
- ② ウィンナーを茹でて半分に切る。
- ③ きゅうりを縦に4等分する。
- ④ 卵に牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせ卵焼きをつくり、細長く切る。
- ⑤ ラップにのり、食パンの順に敷き、2~4を具にして巻く。

