



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

家族で食事のマナーを見直そう！

「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、みんなで気持ちよく食事をするができます。子どもたちにとって、一緒に食事をする事が多い「家族」で、マナーについて話し合ってみてはいかがでしょうか。

食器の並べ方をみなおそう

食器をきちんと並べていますか。
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しょう。



食事の挨拶を見直そう

食事の前と後の挨拶をしていますか。
感謝の気持ちを込めた「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を声をそろえて試してみよう。



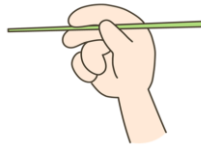
食べる姿勢を見直そう

正しい姿勢で食事をしていますか。
正しい姿勢で食べると、見た目が良いだけではなく、消化もよくなります。背筋を伸ばして、食器を持って食べましょう。

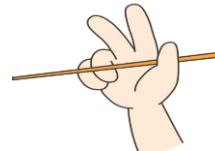


箸の持ち方を見直そう

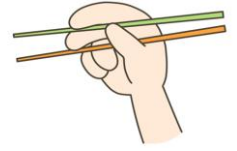
正しい箸の持ち方ができていますか？
箸を正しく持つと、食べこぼしを防ぎ食べやすく、おいしく食べることができます。



① 上の箸はえんぴつを
持つように持つ。



② 下の箸は、親指と
薬指の付け根ではさむ。



③ 上の箸だけ動かして
みましょう。

今月の献立より

☆しいたけのミートどんぶり☆

福岡県内および太宰府市内でもしいたけの栽培がされています。

しいたけを食べやすいように、太宰府市内の調理員さんが考えた料理です。

<材料(4人分)>

豚ひき肉	150g	ケチャップ	50g
サラダ油	大さじ1	ウスターソース	小さじ1
酒	大さじ1	濃口醤油	小さじ2
にんにく	1かけ	砂糖	大さじ1
しょうが	1かけ	塩	少々
たまねぎ	100g	こしょう	少々
にんじん	50g		
しいたけ	50g		

<作り方>

- しょうが、にんにくはすりおろす。たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、しいたけは1cmくらいの角切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、酒、にんにく、たまねぎ、にんじんを加え炒め、火がとおったらしいたけを加える。
- 調味料で味を調える。
- ごはんにかけてどんぶりにする。



*材料や調味料の量は、お好みで調整してください。

(1人分) 熱量 108kcal たんぱく質 5.8g 食塩相当量 1.0g