

3月18日(木)

## マナーを守って食べよう

食事のマナーは、みんなが気持ちよく食事をするためのきまりです。基本的なマナーを身につけましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

ひじをついたり、背中を丸めたりして食べないようにしましょう。



好ききらいをしないで食べましょう。

みんなが食べ終わるまで立ち歩かないようにしましょう。

## きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのガーリックやき  
スープ  
サワーソテー

|     |  |
|-----|--|
| き   | おもにエネルギーのもとになる<br>こくとうパン、あぶら<br>じゃがいも、オリーブあぶら<br>さとう |
| あか  | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>けいにく                    |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる<br>たまねぎ、キャベツ<br>ほうれんそう、にんじん        |

クイズ14 やってはいけないはしの使い方は、どれでしょうか。

① まよいばし ② よせばし ③ さしばし

## 一口メモ

今日の主菜は「ぶた肉のガーリック焼き」です。

ガーリックは、にんにくを乾燥させてこなにした香辛料です。

にんにくは、肉のくさを消して食欲をそそる香りを料理にあたえます。中国料理や韓国・朝鮮料理、イタリア料理、フランス料理と世界中で使われています。



にんにくは、元気を出したいときに食べることが多いです。にんにくの香り成分である「アリシン」がビタミンB1を体の中に取りこみやすくしてくれます。

香辛料は、少しの量で料理に香りやからみ、色をつけたりします。給食では、ガーリックのほかに、こしょう、オールスパイス、さんしょう、バジル、ローレルなどを使っています。

6年生の人たちは、今日が小学校での最後の給食です。

みなさんが入学式の時にPTAからお祝いとしていただいたお盆は、記念に今日持って帰りましょう。

みなさんが6年間食べた給食から、栄養のバランスがとれた食事を学んでくれたことと思います。卒業おめでとうございます。中学生になっても食べることを大切にしていきましょう。



|       |      |      |     |        |     |
|-------|------|------|-----|--------|-----|
| じゃがいも | 北海道  | たまねぎ | 北海道 | ほうれんそう | 徳島県 |
| にんじん  | 鹿児島県 | キャベツ | 大阪府 | ぶた肉    | 岡山県 |

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①②③