

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。

「いいえださいます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



好き嫌いをしないで食べましょう。

ひじをついたり、背中をぬめたりして食べないようにしましょう。

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

ごくとうパン
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
ごくとうパン、あぶら
じゃがいも、オリーブあぶら
さとう

あか おもにからだをつくる
ぎゅうにゅう、ぶたにく
けいにく

みどり おもにからだのちょうしをととのえる
たまねぎ、キャベツ
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、肉のくさみ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
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だと思います。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