



2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、運動を心がけて、元気に春を迎えましょう。今月は正しい配膳の仕方や、食事のマナーについて見直してみましょう。



見直してみよう 大切な食事のマナー



食事のマナーは、食事を用意してくれた人や、一緒に食べる人に不快な思いをさせず、楽しく、おいしく食事をするための心遣いです。いつも心掛けることで自然と身についていくものですが、普段からおろそかにしていると、ついそのふるまいが出てしまい、大切な場面で恥ずかしい思いをすることになります。将来、社会に出ていく時のためにも、正しい食事のマナーができているか見直してみましょう。

食事のあいさつをする



「いただきます」「ごちそうさま」は食べ物や、食事に関わる人たちに感謝の気持ちを表すものです。毎食、心を込めてあいさつすることを習慣にしましょう。

姿勢を正して食べる



背筋を伸ばし、姿勢を正して食べましょう。机にひじをつく、足を組んで食べる、などしないようにしましょう。
悪い姿勢は消化不良の原因にもなります。

スマホを見ない



食事に関係のないものは食卓に置かないのがマナーです。食事は本来、会話も楽しんで食べるもの。1人の時でも、食事に集中して味わって食べることが大切です。

食事のマナー 正しいのはどっち？

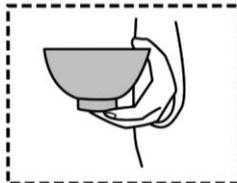
食事マナーについてのクイズです。AとB、どちらが正しいか分かりますか？

Q1

お茶わんの正しい持ち方はどっち？



A



B



お茶わんが安定し、なおかつ美しく見える持ち方です

Q2

パンの食べ方で正しいのはどっち？



A



B

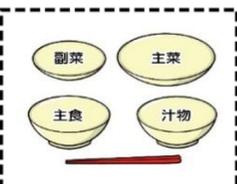


給食のミルクロールのようなパンと、ハンバーガーのように具を挟んであるパンは食べ方が違います

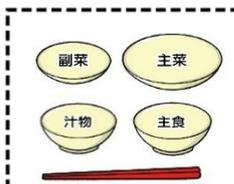
Q3

和食の食器の正しい並べ方はどっち？

A



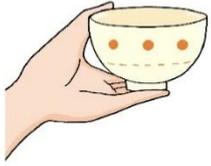
B



毎月のもりつけ表をチェックしてみましょう

※答えは裏にあります

答え



Q1…A 親指でふちを軽く押さえ、そろえた4本の指の上にお茶わんの下の部分(糸底)をのせます。

Q2…B パンはお皿の上でちぎって1口ずつ食べましょう。

Q3…A 主食の入ったお茶わんは左側に、汁椀は右側に置きます。主菜は右奥に、副菜はその隣に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



2月3日は 節分 です

節分とは、もともと「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には、炒った大豆をまく「豆まき」をします。豆をまくことで、鬼に見立てた「災い」や「病気」を追い払い、福を呼び込みます。

玄関先に、ひいらぎの葉に焼いたいわしの頭をつけた「ひいらぎいわし」を飾る風習もあります。これは、とがったひいらぎの葉や、いわしの焼いた臭いを鬼が嫌うため、鬼を寄せ付けないといわれています。



ひいらぎいわし

給食では、2月3日に「節分の献立」をいただきます。
大豆を使った 福豆そぼろごはん、いわしを使った いわしのカリカリフライ、炒り豆に見立てた 味付き大豆 が登場します。

2月16日は「イタリアの献立」が登場します

今年は冬季オリンピックが開催される年です。今回の冬季オリンピックは、2月6日から22日にかけて、ミラノを中心としたイタリア北部の地域で開催されます。それにちなんで、今月の給食にイタリアの献立が登場します。料理はもちろん、イタリアの歴史や文化について調べると、オリンピックをさらに楽しめますよ。

ショートパスタの アーリオオーリオ

「アーリオ」は「んにく」、
「オーリオ」は「オリーブオイル」という意味で、オリーブオイルとんにくでショートパスタを炒めた料理です。

魚のピザソース

イタリアの国土は、日本と同じように海に囲まれています。そのため、魚料理もよく食べられます。イタリアといえば、ピザが有名ですね。焼いた魚に調理員さん手作りのピザソースをかけました。

豆乳パンナコッタ

パンナコッタは、イタリアで誕生した洋菓子です。「パンナ」は「生クリーム」、「コッタ」は「焼いた」という意味です。

給食は特別に、豆乳で作ったパンナコッタです。

大麦のミネストラ

イタリア語で「スープ」という意味の「ミネストラ」には、北イタリアの料理に欠かせない食材の「大麦」を使用しました。

