

# マナーを守って楽しい食事

ふだんからマナーを意識して食事をしていますか？マナーを守ることは食事の時間を気持ちよく、たのしく過ごすためにとっても大切なことです。食事のマナーを見直してみましょう。



## 食育time

ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

## 朝ごはんを食べて元気にすごそう

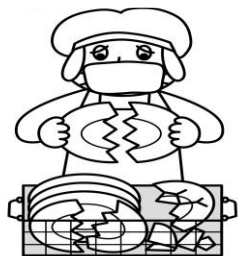


朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

食事の前はしっかりと手を洗う。



食器をていねいにあつかう。



食べ物や食事を作ってくれた人に感謝の気持ちをもつ。



すききらいをせず、にがてなものも少しずつ食べてみる。



よくかんで味わいながら食べる。



しせいよく食べる。



よいしせいのポイント！  
 ☆ せなかはまっすぐ  
 ☆ ひじをつかない  
 ☆ 足はそろえてゆかにつける

## ..... 朝ごはんの効果 .....

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 作って みませんか？ 給食レシピ

今月の公開レシピは、「キャベツのいそあえ」です。  
令和4年5月9日(月) 献立より

#### <材料(4人分)>

- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 80g
- ・にんじん 20g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・きざみのり 適量

#### <作り方>

- ① キャベツは太めの千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② にんじん、キャベツ、きゅうりを熱湯でさっとゆで、冷ましておく。
- ③ しょうゆ、みりんを煮立たせ、冷ましておく。
- ④ ゆでた野菜とたれ、きざみのりを和える。

