



9月給食だより

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう



- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



+
!
+
食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れます

★ 口をとじてよくかんで食べましょう

★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



(お家の量に合わせて作ってみてください)

おうちの材料で簡単 ガリバタチキン丼!! (9月の給食から) 4人分

材料	分量	材料	分量	材料	分量
とりモモ肉	160g	もやし	120g	おろしにんにく	小さじ1/2
キャベツ	120g	砂糖	小さじ1.5	でんぷん	少々
玉ねぎ	160g	しょうゆ	大さじ1弱	油	少々
にんにく	20g	バター	小さじ1		

- 1 油とにんにくを入れ弱火で香りがでるまで炒める
- 2 とり肉(1口大スライス)を入れ炒める。
- 3 肉の色が変わったら、玉ねぎ(スライス)、もやし、人参(ささがき)、キャベツ(スライス)の順に炒める。
- 4 砂糖としょうゆで味を付け、味見してよければバターを入れる。
- 5 水分が多ければ水溶きでんぷんでとろみをつける。(水分がなければそのままOK)