

新緑がまぶしい季節を迎えました。5月は、新しい環境に慣れると同時に4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすい時期でもあります。大型連休は、生活リズムを崩さないように気をつけながら、自分の好きなことを思い切り楽しみ、心と体をリフレッシュしてくださいね。

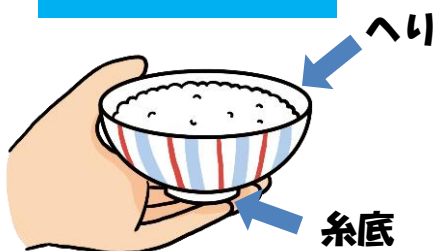


～食事の時間をみんなが楽しく過ごせるために～ 食事のマナーを確認しよう



マナーとは、周りの人たちへの思いやりを示すものです。食事は、一人だけでなく、家族やクラスメイト、地域の人たちなどと一緒に食べると、よりおいしく、楽しく食べることができます。自分だけでなく、周りの人たちも含めて、みんなが楽しい食事の時間を過ごせるように、マナーを身に付けましょう。

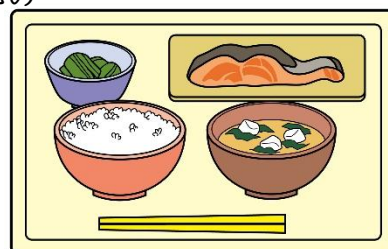
食器の持ち方



糸底を4本の指で支え、へりは親指で支えます。

食器の並べ方

副菜（野菜中心のおかず）は、
左の奥



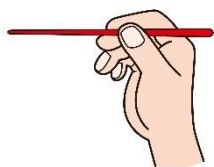
主菜（肉や魚、卵などが中心のおかず）は、
右の奥

主食（ごはん）は、
左の手前

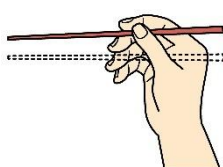
汁物は、
右の手前

はしの持ち方

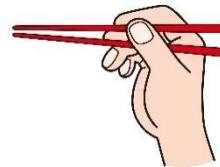
正しいはしの持ち方は、1日では身に付きません。しかし、練習を積み重ねることで、1年間で驚くほど上手に持てるようになります。はしの達人になれるように、家でも練習しましょう。



① 上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持つ。



② 下のはしは、親指の付け根から、イラストのように差し込む。



③ はしの先をそろえ、人差し指と中指を使って、上のはしだけを動かす。

給食レシピの紹介♪

材料（4人分）

鶏もも肉	4切れ（1切れ 60g）
白ワイン	小さじ1
おろしにんにく	少々
乾燥バジル	少々
こしょう	少々
塩麹	大さじ1

A

和風ハーブチキン

作り方

- ① 鶏肉にAで下味をつけ、約1時間以上漬け込む。
- ② 天板に①を並べる。
- ③ オーブン（200℃）か魚焼きグリルで焼く。

※大量調理での分量になっています。ご家庭で調理する際は加減してください。

