



# 食育だより 5月号



## マナーに気を付けて食事をしよう

食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことや、きれいに食べるために守ってほしい大切なことです。食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーに気を付けて、友達や家族と楽しく食事ができるようにしましょう。

### しよくじ 食事のあいさつ

### しせい 姿勢

### み スマホは見ない



「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつで、食べ物の命や、食事を用意するために関わった人たちへの感謝の気持ちを表しましょう。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけます。テーブルと体は、こぶし1つ分あけます。茶わんやおわんを持って、正しい姿勢で食べましょう。

食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。スマホなどを見ながらの、「ながら食べ」はやめて、食事に集中しましょう。

## メニュー紹介

### 「高野豆腐の卵とじ」

～ 材料(4人分)～

- 鶏もも肉・・・40g
- 卵・・・2個
- 高野豆腐・・・20g
- 干しいたけ・・・5g
- にんじん・・・45g
- 玉ねぎ・・・160g
- さやいんげん・・・25g
- ごぼう・・・50g
- 和風だしの素・・・小さじ1
- こいくちしょうゆ・・・小さじ2
- 白しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ1

高野豆腐はたんぱく質やカルシウムを豊富に含む食材です。鶏肉と一緒に卵とじにすることで、食べやすく、ボリュームのあるおかずになります。

～ 作り方～

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。高野豆腐はお湯で戻し、2cm角程度に切る。干しいたけはお湯で戻し、薄切りにする。
- ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、さやいんげんは2cm程度に切る。ごぼうはささがきにする。
- ③ 鍋に鶏肉を入れてから炒りし、水としいたけの戻し汁、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
- ④ 玉ねぎ、干しいたけ、さやいんげん、調味料を入れて煮込む。
- ⑤ 高野豆腐を入れて味を染み込ませる。
- ⑥ 溶き卵を回し入れ、好みのかたさになるまで煮る。

毎月19日は食育の日「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。