

# 越前町学校給食カレンダー

## 海土里ちゃん献立

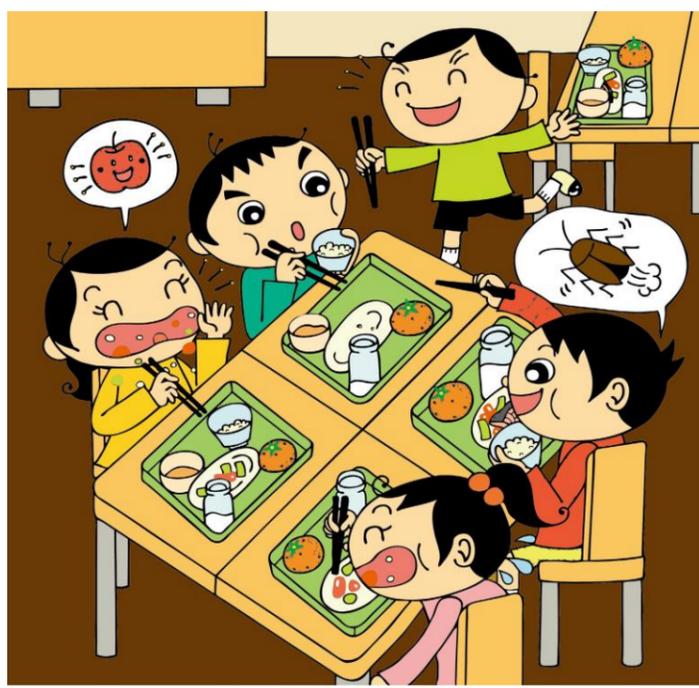
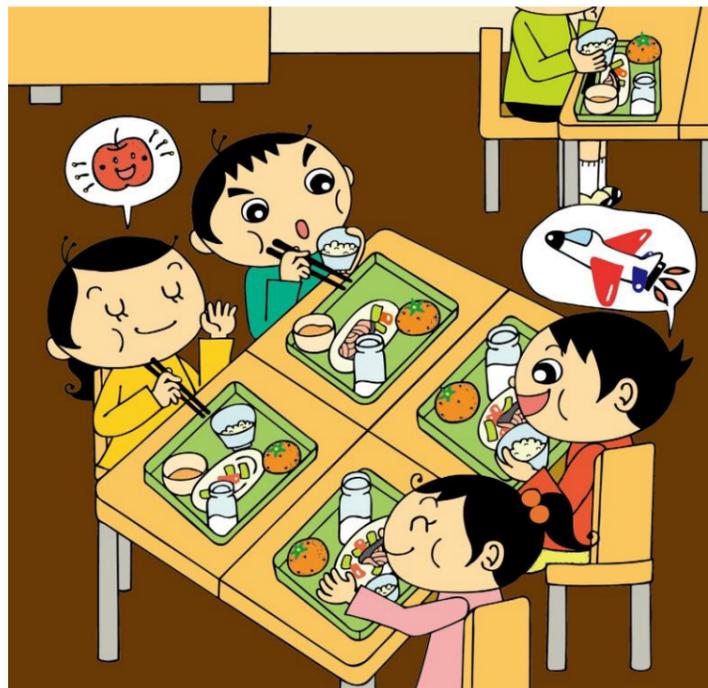


【1月の給食目標】 食事のマナーに気をつけて食べましょう

1月21日

|  |  |
|--|--|
| <p><b>【献立名】</b><br/>         有機玄米ごはん<br/>         牛乳<br/>         けんちんみそ汁<br/>         さわらのフライ<br/>         うち豆と大根の煮物<br/>         みかん</p> | <p><b>【献立について】</b><br/>         正しい食事マナーの基本は、よい姿勢で食事をする事です。食器を持ち、背筋をのばして食べることで、自然とひじをつくことはなくなります。隣の人と楽しい会話を選んで静かに食べましょう。食べたものが口に入っている時は、口をとじてよくかんでいただきます。<br/>         このようなことを言われると、「またか、うるさいな〜。」と思う人もいるでしょうね。しかし、良いことも悪いことも日々の繰り返しで自然と身についていくのではないのでしょうか。身体の「身」の字の横に、「美しい」と書いて「躰(しつけ)」と読みます。</p> |
|  | <p>♪ たのしい<br/>         もゆうしょ ♪</p>   |
| <p><b>【使用予定地場産物】</b></p>   | <p>こめ げんまい とうふ あつあげ みそ うちまめ さつまいも<br/>         さわら にんじん ねぎ だいこん はくさい こまつな</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>【クイズ】</b><br/>         今日、「だし」についてのクイズです。<br/>         給食では、すまし汁の時に<br/>         昆布とかつお節でだしをとります。<br/>         昆布とかつお節の2つでだしをとると<br/>         うま味は1つだけでとるよりも何倍になるでしょうか？<br/>         ① 2倍 ② 3倍 ③ 7倍</p> | <p><b>【解説】</b><br/>         昆布とかつお節でとることでもうま味は、<br/>         1+1 = 「2」ではなく、「7」や「8」にもなるそうです。<br/>         素材の味をいかしたうす味の食事に慣れて<br/>         いつまでも健康でいたいですね。</p> <p style="text-align: right;"><b>【こたえ】 ③</b></p> |
|---|--|



右と左の絵にはちがうところが6つあります。さがしてみましよう。

**食事のマナーでまちがいをさがそう**

- 【こたえ】
- ①しよくじちゆうは、せきをたってあるきまわってはいけないよ。
  - ②おさらのなかのおかずばかりたべているね。じゅんばんにたべよう。
  - ③はしのさきを、ひとにむけたらあぶないから、やめようね。
  - ④ひとがいやがること、きたないはなしはやめようね。
  - ⑤くちのなかにたべものをいれたまま、おしゃべりはやめようね。
  - ⑥おさらにかおをつけてたべる「いぬぐい」は、わるいたべかただね。