＊毎月19日は食育の日＊

おいしくいっしょにたのしいしょくじ

お～いたし 食育だより

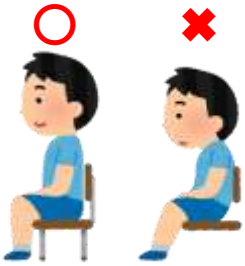
令和5年 冬号

塩分マイナス1g　野菜プラス1皿で健康ライフ!!

知っているかな？食事のマナー！

年末年始はいろいろな人と食事をする機会が増えるので、食事のマナーについて考えてみましょう。特に就学前のお子さんは、4月からの学校給食に向けて、みんなで楽しく食べる練習をしましょう。

よい姿勢で食べましょう



・背筋を伸ばす
・足を床につける
・椅子によりかからない
・机と体の間をげんこつひとつあける

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう

私たちは食べ物の命をいただいて生かされています。食べ物の命、農家の人、調理をしてくれた人などに感謝の気持ちを込めてあいさつをし、残さずに食べましょう。

音をたてて食べたり、口に入れたまま話をしないようにしましょう

お皿とスプーンでカチャカチャ音をたてたり、食べ物を口に入れたまま大きな声で話したりすると、周りの人は気持ちよく食事ができなくなってしまいます。

お椀はきちんと、箸は正しく持ちましょう

お椀を持ち、箸を正しく使うことで、食べやすくなり姿勢もよくなります。

箸を持つ練習をしてみましょう！

①えんぴつを持つように1本目の箸を持つ。

②2本目の箸を1本目の下に入れ、
　親指のつけ根と　薬指の先で支える。

③上の箸だけを上下に動かして食べ物をはさむ。

食事のマナー○×クイズ

正しいマナーには○、まちがっていたら×をつけてみよう！

第1問. 食べ物を口に入れたまま大きな声で話す。

第2問. くちゃくちゃと音を立てて食べる。

第3問. 口を閉じて食べる。

第4問. 箸を口に入れたまま話す。

第5問. お茶椀や汁椀は持って食べる。

答えはうきうきレシピの下にあるよ♪

大分市保健所健康課

学校給食の
人気メニュー

楽しく☆美味しく☆バランス良く

うきうきレシピ

インド煮

栄養価（1人分）
エネルギー151kcal　たんぱく質7.6ｇ　食塩相当量1.4ｇ

＜材料＞2人分

	豚肉(こま切れ)	60g
	酒	少々
	じゃがいも	2個(140g)
	玉ねぎ	1/2個(100g)
	にんじん	20g
	むき枝豆(冷凍)	15g
	油	適量
	コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
	水	50ml
Ⓐ	ケチャップ	24g
Ⓐ	ウスターソース	小さじ1弱
Ⓐ	しょうゆ	小さじ1/2
Ⓐ	砂糖	小さじ1強
Ⓐ	カレー粉	小さじ1/2
Ⓐ	塩	少々

【作り方】
① 豚肉に酒をふる。
　じゃがいもは1口大に切る。
　玉ねぎは2cm角に切る。
　にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。
② 鍋に油をひき、中火で豚肉を炒め、色が変わったら①の野菜を加え、全体に油がなじむまで炒める。
③ コンソメ、水を加えて混ぜ、煮立ったら蓋をし、野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。
④ 枝豆、Ⓐを加えて混ぜ、蓋をして5分程煮る。

アーモンドカル

※誤嚥防止のためピーナッツなどの硬い豆類やそれらを含んだ菓子
(せんべい、チョコレート)は5歳までは避けてください。

栄養価（1/5量）
エネルギー79kcal　たんぱく質3.9ｇ　食塩相当量0.2ｇ　カルシウム123mg

＜材料＞作りやすい分量

	アーモンドスライス	40ｇ
	かえりいりこ	20ｇ
Ⓐ	砂糖	大さじ1
Ⓐ	みりん	大さじ1/2
Ⓐ	水	大さじ1/2
	いりごま	大さじ1

カルシウムが豊富な
かみかみメニューです！
おせち料理にもGOOD!

【作り方】
① アーモンドスライス、かえりいりこをそれぞれ耐熱皿に広げ、ラップをせずに加熱する。
　アーモンドスライス:途中混ぜながら500W約3分。
　かえりいりこ:500W約1分※冷ました時にパキッと折れる程度が目安。
② 大きめの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ、レンジで煮立つまで加熱する。(500W約1分半)
③ ②が熱いうちに①といりごまを入れて絡め、皿に広げて冷ます。
　※加熱時間はレンジにより異なりますので加減して下さい。

クイズの答え：問1×問2×問3〇問4×問5〇