



新年度が始まり1か月が経ちました。気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、春から初夏への季節の変わり目を迎えるため急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

食事のマナーの基本

食器をきちんと持とう

食器を持って食べると、食べこぼしを防ぎ料理が食べやすくなります。また、見た目も美しく見えます。



汁を飲むときは、おわんを手に持ち口まで運びましょう。音を立てて飲むのは、マナー違反です。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶしひとつぶんくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋を伸ばした状態です。



背中を丸めて食べていると、はしやスプーンが正しく使えません。

また、内臓が圧迫されるので、消化・吸収のはたらきが悪くな

声は出さずによく味わおう

新型コロナウイルス感染予防対策もまだ気を抜けません。



食事中、周りの人と話できません。でも、いろどりを見たり、食材をよく味わったり、黙食の中で食事を楽しみましょう。

感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



生産者さん、食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。



こんだて紹介

そらまめのかき揚げ



【材料】

（小学校中学年4人分）

むきえび 50g
そらまめ 60g
たけのこ 40g
にんじん 20g
粉チーズ 小さじ2
卵 1/2個
塩 少々
小麦粉 大さじ4
揚げ油

【つくり方】

- ① そらまめは1/2に切り、たけのこ、にんじんは短冊切りにする。
- ② 粉チーズ、卵、小麦粉、塩で衣をつくる。衣は、粘りが出ないように、軽く混ぜる。
- ③ 揚げる直前に、具材と衣を混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油の温度は170～180℃にし、スプーンやお玉で形を作り揚げる。

できあがり！

緑色のそら豆は、熟す前に若どりしたもので、さやが空に向かって上向きにつくことから、「そらまめ」といわれます。



今月の松前産

松前産の野菜や魚を使う予定です。



さば



きゅうり



さといも



はくさい



グリーンピース



そらまめ

