



給食だより

2014年

12月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

寒さが厳しくなってきましたね！今年もあと1ヶ月となりました。クリスマス、年末、お正月と家族で食卓を囲む機会が多くなりますね。食事のマナーについておさらいしましょう！

食事の基本マナー

1. 背筋はピン！と姿勢よく・・・背中が丸いと消化にも影響します。器は手で持って食べるようにして、ひじはつかないようにしましょう。
2. 食事のあいさつ・・・「いただきます」「ごちそうさま」は日本の食文化のならわしです。食べ物の命、生産、調理してくれた人への感謝の気持ちを伝えましょう。
3. 正しい箸づかいを練習しましょう。
4. 飲み物で流し込まない・・・よくかんで味わいましょう。
5. おしゃべりするときはお口の中身をゴックンしてから。
6. ゲーム、テレビをつけながら食べるのはやめましょう・・・食べることに集中し、家族との会話を楽しみましょう。



おかずの並べ方 ～一汁三菜を基本に～

副菜：副菜に使われる食器は持って食べましょう

主菜：箸がのばしやすい右奥におきましょう

主食：頻りに持って食べるご飯物は左側に置きましょう

汁物：こぼしやすい汁物は右側におきましょう



～和食レシピ～

子ども2人・大人2人分

(子ども 177kcal 大人 265kcal)

【鶏のゴマ照り焼き】

材料

- ・鶏もも 1枚(250g)
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・いりごま 小さじ1

作り方

1. 鶏ももを食べやすい大きさに切り、の調味液に10分くらいつける。
2. 200度に熱したオーブンで10～13分焼く。又は油をしいたフライパンで焼いてもOKです。

油が少ないむね肉でもさっぱりといただけます！



【ブロッコリーとさつまいものサラダ】

- ・ブロッコリー：1/2株
- ・さつまいも：中1本
- ・ゴマ油：適量
- ・塩・こしょう：適量

作り方

1. ブロッコリーとさつまいもを食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリー、さつまいもを茹でる(または蒸す)
3. 2を合わせ、ごま油を全体にいきわたるくらいかけ、塩、こしょうで味を調えたらできあがり！

JA 横浜青壮年部 副部長
野菜ソムリエ 内田勝俊さん
(あおぞら評議員)

