

# Healthy.3

2月号

「会食のマナーについて知ろう」

## 会食とは・・・

- ・親しい人が集まって、楽しく食事をする事
- ・食事を通して親密度を増し、楽しく温かい心の交流を図ること



## 日頃から気をつけたい食事のマナー

食事の時に、皆さんはマナーのことを意識して食べていますか？給食などで、いろいろな人と一緒に食べる場合、ひとりの人がマナー違反をしていると、周りの人に迷惑をかけてしまいます。この機会に、食事の自分のマナーを振り返ってみましょう。

### ☆次のことで自分があてはまるものがいくつあるかな？

<p>食事の前に手洗いを忘れることが多い</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしない</p>	<p>髪の毛をさわったり、他事をしたりしながら食べている</p>	<p>背中が丸まっていて姿勢が悪い</p>
<p>友達と早食い競争をしている</p>	<p>周りの人とふざけたり、大きな声で騒いだりすることがある</p>	<p>ひじをついて食べている</p>	<p>口にいっぱい食べ物が入ったまま、おしゃべりしている</p>
<p>食事中に立ち歩いている</p>	<p>ガチャガチャ食器の音をたてている</p>	<p>7～10個あてはまった人 気をつけよう！周りの人に迷惑をかけているよ！</p>	<p>2～6個のあてはまった人 あてはまったところを直していこう！</p>
		<p>0～1個あてはまった人 マナー上級者だね！この調子！</p>	

### ★スタミナ団子汁★

【材料】（4人分）

・豚肉	60g
・にんじん（中）	50g
・大根	140g
・えのきだけ	50g
・ねぎ	35g
・餅（団子状）	120g
・白味噌 大さじ2 & 1/2強	
・キムチ	50g
・だし汁	520g

【作り方】

- 1 にんじんと大根は、皮をむき 3mm 幅のいちょう切りにする。
- 2 えのきだけは、石突きを切り落とし 2cm 幅に切る。
- 3 ねぎは、小口切りにする。
- 4 にんじん、大根をだし汁の入った鍋に入れ、火にかける。
- 5 にんじんが柔らかくなってきたら、キムチとえのきだけ、餅を加える。
- 6 餅が煮えてきたら、白味噌とねぎを加え調味する。
- 7 ぐつぐつ煮える前に火を切ってできあがり。

★ 給食では、マイルドな辛さのキムチを使用し、キムチの汁も使っています。

★ いつも作る白味噌汁に、キムチと餅が入る気持ちで作っていたけると良いと思います。