

マナーを守っていただきます！

お食事と姿勢の関係

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることがとても大切です。食事は、単に栄養を補うだけではなく、誰かと一緒に食べて“おいしい”“楽しい”という気持ちを共有し、心の栄養を育むことができます。だから、食事時の姿勢は、“相手と心地よく、楽しく食べるために”身につけることが大切です。また、猫背で座る・肘をつくながら食べる等、悪い姿勢で食べると、消化不良や、あごの形成に悪影響を及ぼします。

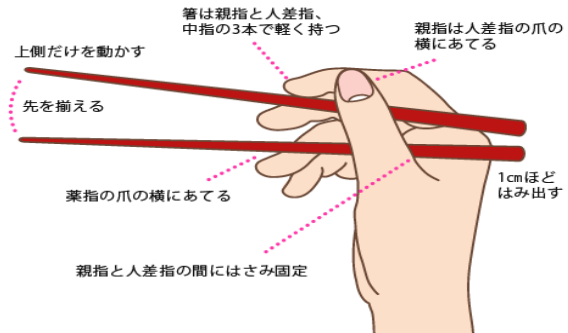


お箸の使い方

和食の作法は、箸に始まり、箸に終わるといわれるほど、お箸の使い方は大切です。お箸の使い方は、親指と薬指で下側のはしを支えて、人差し指と中指で上側のはしを動かすのが原則。上手にできない場合は、豆をつかむゲームなど取り入れて、練習してみましょう。

また、やってはいけないお箸のタブーがあります。

- 刺し箸・・料理を箸ではさまずに、突き刺して取る
- 探り箸・・食器の中をかき回して、箸で中身を探る
- 迷い箸・・迷って、箸を料理の上で行ったり来たりさせる
- 寄せ箸・・箸を使って食器を引き寄せたり、押ししたりする
- 涙箸・・箸の先から汁をポタポタ落とす
- ねぶり箸・・箸についたものを口でなめる
- かき箸・・食器のふちに口を当てて、箸で料理をかき込む
- 握り箸・・箸を握ったまま手で食器を持つ
- 箸渡し・・箸ではさみあげた料理を、端から端へ受け渡す



6月の旬の食材

おくら、きくらげ、きゅうり、さんしょう、ししとう、新しょうが、ズッキーニ、ピーマン、夏みかん、パイナップル、あんず、アジ、アユ、カジキマグロ、カワハギ、スズキ、ウニ、サザエ、もずく

《6月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

1日(月) ごはん	白身魚のフライ、タルタルソース カレーソテー、イタリアンマカロニ みかん缶	タラ、玉ねぎ、卵 キャベツ、人参/マカロニ、玉ねぎ、グリーンピース みかん缶	527 kcal
2日(火) スパゲティ	ミートスパゲティ 南瓜サラダ きのこソテー、コンソメスープ	合いミンチ、なす、玉ねぎ、人参、ホールトマト、コーン 南瓜、人参、グリーンピース しめじ、えのき、玉ねぎ/じゃが芋、人参	431 kcal
4日(木) ごはん	マーボー厚揚げ 筑前煮、南瓜煮付け りんご缶	豚ミンチ、厚揚げ、グリーンピース 鶏肉、人参、大根、絹さや、椎茸 りんご缶	512 kcal
9日(火) ごはん	チキン南蛮、タルタルソース キャベツソテー、肉じゃが みかん缶	鶏肉、玉ねぎ、卵 キャベツ、人参/牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ みかん缶	587 kcal
11日(木) ごはん	山菜ごはん、さばの塩焼き、大根おろし 春雨サラダ、厚揚げ煮 パイナップル缶	山菜、人参、薄揚げ/さば/大根 春雨、ツナ、人参、グリーンピース/厚揚げ パイナップル缶	488 kcal
15日(月) ごはん	ポークチャップ ゴボウサラダ、ちくわ天ぷら りんご缶、みそ汁	豚肉、玉ねぎ ごぼう、人参、コーン/ちくわ りんご缶/人参、玉ねぎ	513 kcal
16日(火) ごはん	鮭のチャンチャン焼き じゃが芋煮付け、スパサラダ 黄桃缶、すまし汁	鮭、人参、キャベツ、玉ねぎ じゃが芋/スパゲティ、人参、ツナ、グリーンピース 黄桃缶/小松菜、もやし	464 kcal
18日(木) うどん	冷やしうどん 小松菜と豚肉の煮浸し 南瓜天ぷら、みかん缶	細うどん、薄揚げ、ねぎ 小松菜、人参、豚肉 南瓜、みかん缶	417 kcal
22日(月) ごはん	牛肉しぐれ煮 小芋煮、マカロニサラダ パイナップル缶/みそ汁	牛肉、ごぼう、玉ねぎ 里芋/マカロニ、人参、ツナ、グリーンピース パイナップル缶/キャベツ、玉ねぎ	545 kcal
23日(火) ごはん	鶏の甘酢あんかけ いんげんツナマヨ和え、さつま芋天ぷら 黄桃缶、みそ汁	鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン いんげん、人参、ツナ/さつま芋 黄桃缶/南瓜、薄揚げ	571 kcal
25日(木) ごはん	エビフライカレー ツナサラダ フルーツカクテル	エビ/牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ツナ、キャベツ、人参、コーン フルーツカクテル缶	549 kcal
29日(月) ごはん	鶏の唐揚げ もやしソテー、青梗菜ツナ和え みかん缶、みそ汁	鶏肉 もやし、人参/青梗菜、人参、ツナ みかん缶/じゃが芋、玉ねぎ	513 kcal
30日(火) ごはん	中華丼 ポテトサラダ、揚げ出し豆腐 りんご缶	豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、きくらげ じゃが芋、人参、グリーンピース/豆腐 りんご缶	542 kcal

