



2月 食事のマナー

小学5年生もあと少し！小学6年生に向けて、食事のマナーについて見なおしてみませんか？

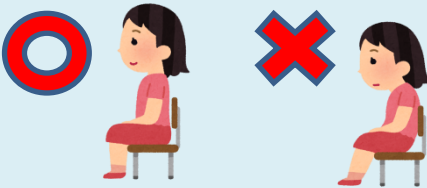
1 いただきます、ごちそうさま

食事をする時には必ず大きな声で「いただきます」のあいさつをしましょう。みんなの食べものになってくれた、魚や肉、それにいろいろな野菜にありがとうという感謝の気持ちをこめてあいさつします。また食事をつくるために、一生けん命働いてくれた人たちにもありがとうという感謝の気持ちをこめましょう。食べ終わったら、今度は「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



2 食事中はし勢を正す

食事をするときは、きちんとせをのばしてし勢よく食べましょう。食べ方のし勢が悪いと、せがまっすぐにのびません。また胃（おなか）があっぱくされて、食べものの消化もわるくなってしまいます。テーブルとおなかの間はこぶし1つぶんあけてせすじをのばしてすわりましょう。



3 物を口に入れたまましゃべらない

食事をしているときは、食べ物をお口に入れてしゃべりをするのを避けましょう。食べ物を口に入れてしゃべりをするすると、食べ物がこぼれたり、よくかまないうちにおなかに入ったりします。また食べものを口にいられたまましゃべりすると、クチャクチャ音が立ち、周りの人にいやがられてしまいます。口の中の食べ物がのどを通りすぎてからお話するようにしましょう。

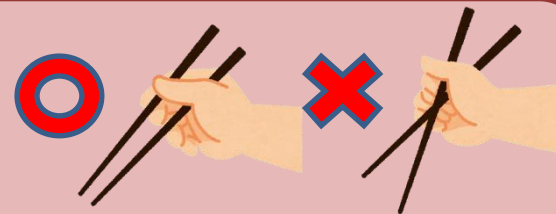


4 食器の配置

和食は「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」を基本として主食、主菜、副菜、汁（しる）物の4つがありましたね。どうやって置くか覚えているかな？**主食**は左、**汁物**は右に置きます。汁物の上に**主菜**を置いて、**副菜**は1つのときはごはんの上、2つあるときはごはんの上と真ん中に置きましょう。

みんなはおしを正しく持っているかな？

はしは人差し指と中指ではさみ、親指のはらで軽くおさえる。下のはしは薬指のよこはらにのせるようにしておく。毎日練習すると必ず美しいはしづかいができるようになります。はしを自在に使いこなすことができるようになれば、ふだんの食事がより楽しく、おいしく感じられます。



鬼（おに）は外！福は内！

「鬼は外！福は内！」といえば、節分。季節の変わり目に豆をまいて、悪い鬼や病気を追いはらおうという伝統行事です。「悪い鬼」というのは流行する病気や出来事を意味しますが、それにもう一つ付け加えたいことがあります。それは「心の中の鬼」です。どんな人の心の中にも「自分さえよければいい」「あいつが失敗すればいい」と考える鬼がすんでいます。豆まきで、心の鬼も追いはらい、相手も自分も大切にする“福”をよびこみ、楽しく毎日をご過ごししょう！

豆知識

豆まきの豆は大豆です。大豆にはたんぱく質やビタミンがたっぷりで、牛肉に負けない栄養があるため「畑のお肉」とよばれています。しかし大豆はそのまま食べると消化が悪く、栄養があまりきゅうしゅうされません。そこで昔から消化がよくなるように、いろいろな加工品が作られています。とうふや納豆、しょうゆやみそなど、みんなのまわりには大豆製品がいっぱいあります。ほかにどんなものがあるかさがしてみよう！また、豆には①しぼうのとりすぎを防ぐ②不足しがちなビタミンを補う（おぎなう）③不足しがちなミネラルを補う④食物せんいの不足を補うなどといった効果があります。ゆでたものやかんづめを、スープやに物などに使ってみてください。



こんなおしの使用してないかな？

いつも使っているおしですが、まちがった使い方があるのを知っていますか？

次の4つのまちがった使い方とその内容を線で結んでみよう！

- ① さしばし A どれを食べようかと迷って、はしをあちらこちらに動かす。
- ② さぐりばし B はしを食器にあてがって、自分のほうに引き寄せる
- ③ 寄せばし C 料理をはしでつきさして食べる
- ④ 迷いばし D 料理の中にはしを入れてかき回し、好きなものをとろうとする

他にもこんなものがあります。

なみだばし	ねぶりばし	はしわたし
はしの先から汁をポタポタ落とすこと	はしについたものを口でなめること	はしからはしへ料理を受けわたすこと

余った節分豆でカラメルナッツ



材料	
くるみ（好みのナッツ）	60g
さとう	80g
水	大さじ1
節分豆	60g

作り方

- ① くるみは適当な大きさにきざむ。
 - ② なべにさとう、水を入れ中火でとかし、茶色くあわ立ってきたら、節分豆とくるみを入れる。
 - ③ 一気にかき混ぜて、火を止める。
 - ④ オープンペーパーに平らに広げ、冷めてかわいたら、一口大にわる。
- ☆スプーンですくって一山ずつ落とすと、きれいにできるよ！

シナモンパウダーやごまを入れてもおいしいよ！



▽▽▽ 11月19日(水) 18日(火) 17日(月) 16日(日) 15日(土)