



2月は立春があり暦のうえでは春になりますが、一年で一番寒さの厳しい季節です。寒い日も元気に遊ぶ子どもたちの姿に、成長とたくましさを感じます。今年度も残り2カ月となりました。子どもたちの成長を見守りながら、一日一日を大切に過ごしていきたいと思ひます。今月のパクパクだよりは、みんなで楽しく・おいしく食事をするために、子どもに伝えていきたい食事のマナーについてのお話です。正しいマナーを身につけるためには毎日の積み重ねが大切ですので、ご家庭でもぜひ声掛けをお願いします。

## してるかな？ 食事のあいさつ

食事の時に言う「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつ。この二つの言葉には、それぞれ意味があります。

### ●「いただきます」の意味

料理を作ってくれた人や野菜を作ってくれた人など、食事に関わってくれた人への感謝と、肉や魚、野菜や果物には命があると考え、「食材の命をいただく」ことへの感謝の気持ちを示しています。

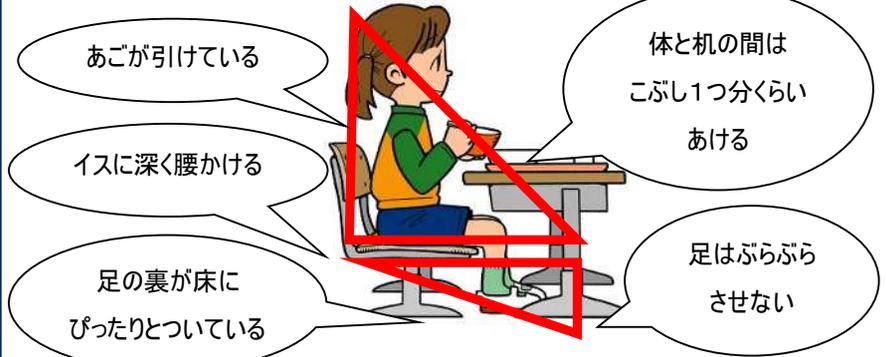
### ●「ごちそうさま」の意味

漢字で「御馳走様」と書きます。「馳走」は「走り回る」という意味があり、おもてなしのために走り回って食材を集め、食事を作ってくれたことへの感謝と、食材の命をごちそうになったことへの感謝を示しています。



## 良い姿勢で食べよう！

頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるようにイメージしましょう。



## 食器は正しく並べよう

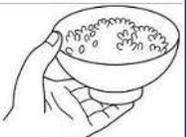
ごはんは左、汁物は右に置きます。おかずは、ごはんや汁物の奥に置きます。おはしは、先端を左、持ち手を右に向けて置きます。



## 茶わんを持って食べよう



茶わんやお椀は、手に持って食べます。重くて持ち上げられない場合は、食器に手を添えて食べましょう。



茶わんの持ち方

## 食事マナーに気を付けよう



### 【4人分の材料】

豚ひき肉	120g	米粉	8g
油	4g	カレー粉	1.2g
しょうが	0.4g	ケチャップ	12g
にんにく	0.8g	ウスターソース	4g
キャベツ	120g		
たまねぎ	80g	コンソ	8g
にんじん	60g	塩	0.8g
グリンピース	8g	こしょう	少々

### 【作り方】

1. しょうが、にんにくはみじん切りにする
2. キャベツ、たまねぎ、にんじんは粗ざみにする
3. グリンピースは下茹でする
4. カレー粉と米粉を合わせておく
5. 油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出し、ひき肉とたまねぎを加えて炒める
6. キャベツ、にんじんも加えて炒め、火が通ったら粉類を振り入れ、調味料を加える。
7. 200cc程度の水を加えて煮込み、仕上げにグリンピースを散らす