

# 給食たより

令和5年度 10月  
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月の給食目標】  
・食事のマナーを身につけよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

### 食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを示しています。

### 姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

### スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

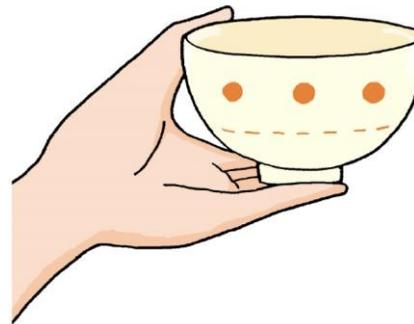
### よい姿勢をつくるためのポイント



### ★食に関する指導を行っています★



### 茶わんの持ち方

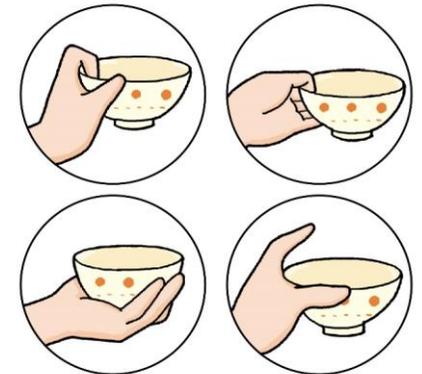


4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。



9月にセンター分教室で、後期現場実習での昼食のとり方を学ぶために「食事と健康」についての授業を行いました。偏った食事を続けることと生活習慣病にかかりやすくなることや、健康的な食事のとり方について学習しました。授業の最後には、生徒1人1人が自分で気をつけたことを考えました。

### こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れてたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

### 給食レシピ紹介 ～鶏肉の梅しょうゆ焼き～

\*給食たよりにて、学校給食のレシピを紹介いたします。ご家庭でも是非作ってみてください。

材料(4人分)  
鶏もも肉...200g  
料理酒...小さじ1

サラダ油...小さじ半分  
山海ぶし...大さじ1  
しょうゆ...大さじ半分  
さとう...小さじ1

A

- ①鶏肉は、食べやすい大きさに切ってビニールに入れ、料理酒を揉み込んで少しおく。
- ②Aの調味料を混ぜて、①に入れて揉み込み、30分位冷蔵庫でねかす。
- ③180℃に予熱したオーブンで15分位焼いて出来上がり♪  
(フライパンで焼いてもOK。蓋をするとふくらみ仕上がります。)

☆9月に提供して好評だったメニュー。  
意外と簡単につくれます。

