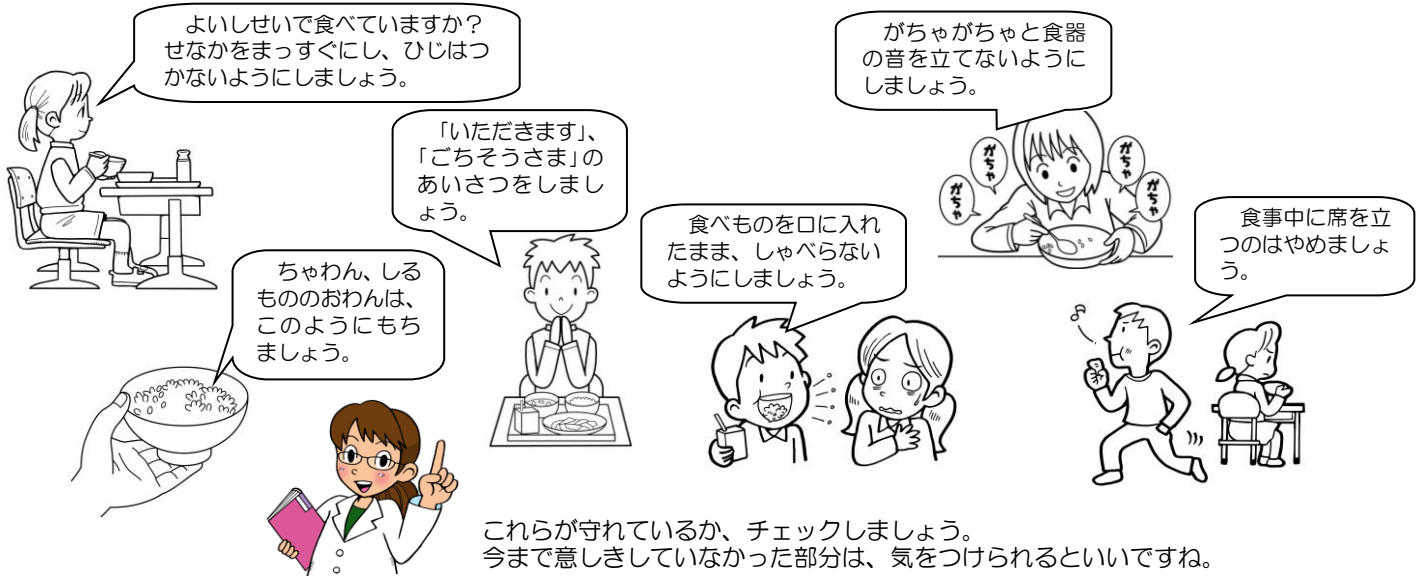


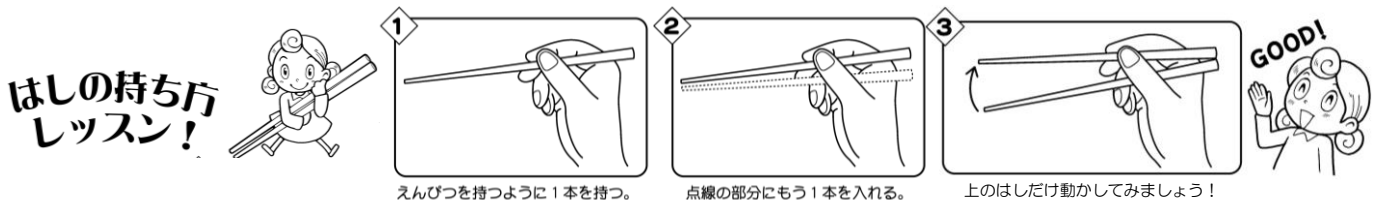
守っていますか？食事のマナー

食事のマナーとは、みんなで楽しく食事をするためのきまりです。マナーを守ると、いっしょに食事をしている相手にいやな気持ちをさせずに、おたがいに気持ちよくすごすことができます。家や学校で食事をするときに、どんなことに気をつければ良いか考えてみましょう。



はしを上手に使いましょう

世界の国には、食事の時に「フォーク・ナイフを使う国」、「はしを使う国」、「手で食べる国」などがあります。日本のようにはしを使う国は、中国・韓国・ベトナムなどのアジアの国々です。はしの形は国によってちがひ、スプーンをいっしょに使う国もあります。日本のように、ごはんもみそしるもはしで食べる国はめずらしいそうです。そのため、日本の食文化では、「はしの使い方」が大切だとされ、食事のマナーの1つとして受けつがれています。



食欲の秋！～秋の味覚を感じよう～

残暑がすぎ、すごしやすい季節になりました。秋は『実りの秋』とも言われるように、様々な食べ物が収穫の時期をむかえます。そんな秋の味覚を、10月はたくさん取り入れました。

1日【鮭】・・・鮭とほうれん草のシチュー

6日【さつまいも】・・・いもようかん

7日【かつお】・・・かつおごまフライ、【里いも】・・・いも煮

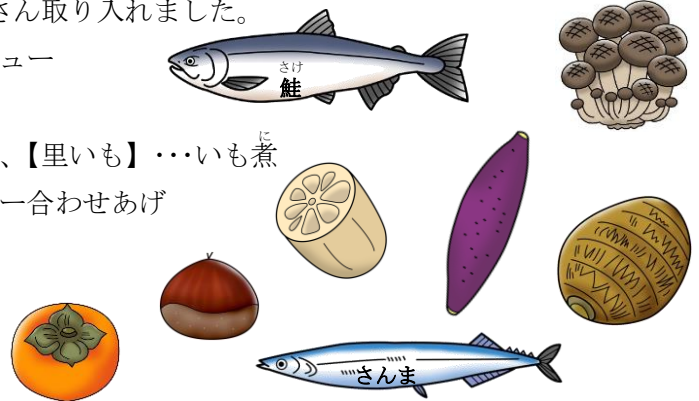
14日【れんこん】・・・はすのスパイシー合わせあげ

21日【きのこ類】・・・森の子カレー

28日【さんま】・・・さんまのみそ煮

A: 28日、B: 30日【栗】・・・秋の香り栗ごはん

A: 30日、B: 28日【柿】



23日の『ホキの木の芽香るみそかけ』には、給食ではめずらしい『山椒』の葉が使われています。この山椒の葉は、蕨市内の農家さんが栽培し、給食センターにとどけてくれたものです。お楽しみに！