



朝晩が涼しく気持ちのよい季節となりました。秋は、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、気候がよく、いろいろなことに取り組むのに最適な季節です。そして、おいしいものがたくさんとれる実りの秋、食欲の秋でもあります。旬のおいしいものをたくさん食べて毎日を元気に過ごしましょう。

## 意識していますか？

## 食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身に付けましょう。



### はしの持ち方

箸は日本人が食べ物をおいしく食べるために工夫した道具です。日本は海に囲まれ、私たちの祖先は米と魚と野菜を中心に食べてきました。山にはたくさんの木が育っています。箸はこうした風土から生まれました。

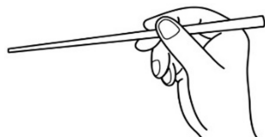
箸を正しく持って上手に使えると、豆をつまんだり、魚の身をさいて皮をはいて食べることができるなど、自分の手と同じようにいろいろなことができます。また、正しい箸の持ち方で食べると、食べる姿が美しく、周りの人と楽しく食事することができます。子どもたちは、正しい箸の使い方をしている大人が身近にいると、自然にその箸の持ち方を学んでいきます。家族で食事をするときに、箸の持ち方や使い方を話題にしてみてください。

### 正しい箸の持ち方

はし先がくっつき、手元は間が開くように持ちます。

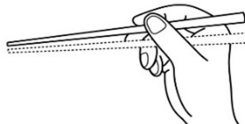
下のはしは、うごきません。上のはしを、うごかします。

①



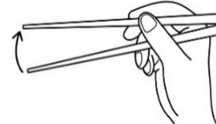
親指、人差し指、中指で鉛筆をもつように、一本を持つ。

②



点線のところにもう一本を入れる。薬指の横で支える。

③

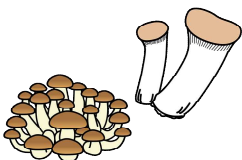


じょうずに持てたら、上のはしだけ動かしてみよう。

### 【きのこのクリームペンネ】 ~今が旬のきのこを使った料理です~

#### 〈材料〉 2人分

・ペンネ	30g	・米粉	4g
・鶏肉	60g	・コンソメ	1.5g
・しめじ	40g	・食塩	少々
・エリンギ	40g	・こしょう	少々
・にんじん	20g	・油	少々
・たまねぎ	120g		
・パセリ	2g		
・生クリーム	25g		
・牛乳	40g		



#### 〈作り方〉

- ① ペンネ（マカロニ）をゆでる。
- ② 鶏肉は、一口大に切る。
- ③ にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。エリンギは薄切りにする。
- ④ フライパンに油をしき、鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒め、きのこ類を入れ炒める。
- ⑤ 火を止め、米粉、牛乳、コンソメを入れ混ぜたら火をつけ、とろみがついたら茹でたペンネ、生クリーム、塩、こしょうを入れ、パセリを入れて仕上げる。