



食育だより



2024年11月

食事のマナーを身につけましょう

食事のマナーは、食事をよりおいしく、より楽しくするための大切なお約束です。正しいマナーを身につけて、食事の時間を気持ちよくすごしましょう。



食器のおきかたをおぼえよう



食べものや、作ってくれた人への感謝を伝える言葉です。

あいさつをしよう



おやゆびを茶わんの上にかげ、のこりの4本のゆびで茶わんのそこをささえます。

茶わんを正しくもって食べよう



はしを正しくもとう

「秋の食材」さつまいもで簡単レシピ♪



さつまいもご飯

【材料】(作りやすい分量)

- 精白米 2合
- さつまいも 1本(200g~250g)
- ★酒 大さじ2
- ★塩 小さじ1



【作り方】

- ①さつまいもはよく洗い、1~1.5cmの角切りにして水にさらす(約10分)。
- ②精白米を洗い、ざるに上げて水気をきる。
- ③炊飯器に②、★の調味料を入れた後、規定の量まで水を入れ、最後に①を加えて炊く。
- ④炊きあがったら軽く混ぜて完成♪

