

年が明けて、1ヶ月が経ちました。  
最高学年のみなさん、卒業まであと少しですね。残りの学校生活、楽しく過ごしてくださいね。

## 目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人いやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気につけましよう。

黙食をしているので、友達と会話しながら給食は食べられません。これから先、友達と食事をする機会もあると思います。その時に、楽しい雰囲気になるような会話や作法を心がけたいですね。



## 大豆を食べよう！

### かくにんき ごもくまめ 隠れ人気メニューの五目豆

【材料】 (4人分)

- ★さつまあげ…40g (1枚程度)
- 大豆(水煮でもOK)…80g
- ★ごぼう…60g (1/2本程度)
- ★にんじん…50g (1/2本程度)
- ★板こんにゃく…50g
- さやいんげん…25g (3~4本)
- 油…適量
- ☆砂糖…5g
- ☆みりん…3g
- ☆こいくちしょうゆ…10g
- ☆うすくちしょうゆ…2g
- ☆酒…3g
- 水又はかつおだし…鍋に入っている具材が被る程度

作り方

- ①★は1cm角、さやいんげんは1.5cm幅に切る。
- ②油をひいた鍋に、こんにゃくと人参、ごぼうを入れて軽く炒める。
- ③大豆を入れて、かつおだし(又は水)で具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ④煮込んでいる間に、さやいんげんを別茹でしておく。
- ⑤③の具材が柔らかくなってきたら、さつまあげと☆を加えて、味付けていく。
- ⑥味が調ったら火を止めて、④を加えて完成！

「よく噛んで食べようメニュー」で度々登場する五目豆。実は隠れ人気メニューの一つです。箸の練習&あごの運動になるこのメニューは、よく噛んで食べるため、満足感のある一品になります。

