

気をつけよう! 食事のマナー

食事のマナーを守ることは、相手を思いやることであり、楽しく食事をするために必要な知識です。みんなで心地よく食事をするために、食事のマナーに気をつけましょう。

食事のマナーの基本

-人や食べ物に対して感謝を伝えましょう-

『いただきます』

食事を作ってくれた方々や、肉や魚、野菜などの食材の命をいただくことに、感謝を伝える言葉です。



『ごちそうさま』

食材の命を“ごちそう”になり、食事を作る人が走り回って材料を揃え、手を尽くしてくれたことへの感謝の気持ちを表す言葉です。

こんな行動していませんか!?

口に食べ物を入れたまま会話をする

食べ物が飛び散り、周りの人に不快感を与えてしまいます。



ほおづえ、肘をついて食事する

姿勢や見た目も悪く、食べ物の通り道が狭くなり、消化もしづらくなります。



まわりの人が不快になる事、嫌な気持ちになる事はやめましょう

食べる前には、手をきれいに

細菌やウイルスはドアの持ち手、水道の蛇口、テレビのリモコンなど色々な所にいます。細菌やウイルスがついた手で、食品や目、口を触ると、体の中に入ってしまう。食べる前には、きれいに手を洗いましょう。



タッピーの健康ランチ



● <<本日の献立>>

- ・ ご飯
- ・ 鮭のレモン南蛮漬け
- ・ ごぼうサラダ
- ・ えのきたけと卵のスープ
- ・ 果物

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

<<本日の栄養価>>

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	637kcal (キロカロリー)	500~650 kcal (キロカロリー)
脂質エネルギー比*	26.3%	25 %程度
食塩相当量	2.7 g	3.0 g 未満
野菜の量	127 g	100 g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。
☆食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ご飯	250	3.2	0.5	2.4	0	0
鮭のレモン南蛮漬け	210	15.8	9.3	1.1	1.0	50
ごぼうサラダ	128	3.1	7.6	3.8	0.6	67
えのきたけと卵のスープ	32	1.9	1.2	1.5	1.1	10
果物(オレンジ)	17	0.3	0	0.3	0	0
合計	637	24.3	18.6	9.1	2.7	127

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

お問い合わせ先
東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



【主食】ご飯 160g

【主菜】鮭のレモン南蛮漬け

【材料(2人分)】

生鮭(80g)……………	2切れ
酒……………	小さじ2
塩・こしょう………	少々
片栗粉……………	大さじ1
油……………	適量
たまねぎ……………	1/3 個
水菜……………	20g(小1株)
赤パプリカ……………	1/6 個
レモン……………	1/8 個
《漬けだれ》	
レモン果汁……………	小さじ2
酢……………	小さじ2
砂糖……………	大さじ1
しょうゆ……………	小さじ1
鷹の爪……………	適量
水……………	大さじ2

【作り方】

- ① 鮭は一口大にそぎ切りにし、酒、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② たまねぎは縦に薄切りに、水菜は5cm長さに、赤パプリカはせん切りにする。
レモンは皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ③ 漬けだれの調味料を混ぜ合わせ、②を漬けておく。(鷹の爪は1本ままか輪切りにする。)
- ④ ①の鮭に片栗粉をまぶし、フライパンで多めの油で焼き、火が通ったら、熱いうちに③に漬ける。
- ⑤ 皿に鮭と野菜を盛り付ける。

【副菜】ごぼうサラダ

【材料(2人分)】

ごぼう……………	1/2 本
にんじん……………	15g
ホールコーン…	20g
ツナ缶……………	20g
だし汁……………	大さじ2
A 砂糖……………	小さじ1強
酢……………	小さじ1・1/2
しょうゆ…	小さじ1/2
B マヨネーズ…	大さじ1
いりごま…	小さじ2
味噌……………	小さじ1/2
みりん……………	小さじ1/2

【作り方】

- ① ごぼうはせん切りにして、水につけてアクを抜き、A で汁気がなくなるまで煮る。
- ② にんじんは、ごぼうと同じくらいの長さのせん切りにし、塩少々(分量外)入れてしんなりさせ、水気をしっかり絞る。
- ③ Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ごぼう、にんじん、ホールコーン、汁をきったツナ缶を混ぜ合わせて、③で和える。

【汁物】えのきたけと卵のスープ

【材料(2人分)】

えのきたけ……	60g
卵……………	1/2 個
A コンソメ…	小さじ1・1/2
塩……………	少々
こしょう…	少々
水……………	300ml
小ねぎ……………	適量

【作り方】

- ① えのきたけは根元を切り落とし、5cm位の長さに切っておく。
- ② 鍋に分量の水とコンソメを入れて沸騰させ、①を入れて煮る。
- ③ 火が通ったら、溶いた卵を流し入れ、味を見て、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 小口切りにした小ねぎを散らす。

【デザート】果物

次回のタッピーの健康ランチは、

7月9日(水)の予定です!



東区まるごと健活宣言

