

# 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。



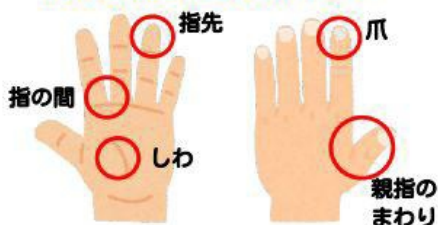
**ほおづえ、肘をついて食事をする。**  
姿勢や見た目も悪く、食べ物の通り道が狭くなり、消化もしくづくなります。

～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、きれいに手を洗いましょう

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。汚れが残りやすいポイントを意識して、きれいに手を洗いましょう。

### 汚れが残りやすいポイント



### 手洗いのタイミング

- ・ご飯を食べる前
- ・調理前、調理中、調理後
- ・動物と触れ合ったり、世話をした後
- ・咳、くしゃみをしたり、鼻をかんだ後
- ・トイレの後
- ・外出先から帰宅したとき



# タッピ〜の健康ランチ

タッピ〜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。

## 6月のメニュー

ご飯  
 鮭のムニエル レモンバターソース  
 ごぼうサラダ  
 ブロッコリーのかきたま汁  
 果物



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により、一部変更することがあります。

## 《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	636kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	27.2%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g 未満
野菜の量	138g	100g 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。

【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】 鮭のムニエル レモンバターソース

材料	2人分
生鮭(80g)	2切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
サラダ油	小さじ2
A	
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
レモン汁	小さじ2
付け合わせ	
ズッキーニ	40g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
サラダ油	小さじ1

### 【作り方】

- ① 鮭は塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鮭を皮目から焼く。裏返してもう片面も焼き色を付け、蓋をして蒸し焼きにする。中まで火が通ったら皿に取り出しておく。
- ③ ズッキーニは輪切り、パプリカは1cm幅に切る。サラダ油を熱したフライパンで焼き、②の鮭に添える。
- ④ Aをフライパンに入れひと煮立ちさせ、③にかける。

## 【果物】 キウイフルーツ

次回のタッピーの健康ランチは  
7月8日(水)の予定です



## 【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(水煮)	20g
A	
だし汁	大さじ2
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、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】 ブロッコリーのかきたま汁

材料	2人分
ブロッコリー	60g
卵	1/2個
かつおだし	300cc
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋にかつおだしを入れて火にかかけ、煮立ったらブロッコリーを加えてさっと煮る。
- ③ 溶き卵を加えて加熱し、しょうゆ・塩で味をととのえる。