



食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

<p>2 月 ごはん・そば・うどん・とりにくアジやき</p> <p>小松菜は、緑黄色野菜の代表的な存在です。特にカルシウムはほうれん草の5倍も含まれています。(M)</p>	<p>3 月 バーガーパン・とんかつ・せんきそば</p> <p>バーガーパンにせんきそばととんかつをばさんで食べよう。</p>	<p>4 月 ビビンバ・ツウマイ・セター</p> <p>ツウマイは、セターで手作りしています。(M)</p>
<p>5 月 ひやしめん・えびのおくら・かまぼこ</p> <p>七夕にちなんで、今日のおくら・えび・かまぼこをいただきますよ。</p>	<p>6 月 コッパパン・ゆでうどん</p> <p>今月のゆでうどんは、にしほのこしを使っています。冷東のより食感がシャキッとしていますよ。</p>	<p>9 月 はんぺん・こがねやき</p> <p>はんぺんの上に卵の黄身や白身を混ぜたものをぬって焼きます。(M)</p>
<p>10 月 クロワッサン</p> <p>クロワッサンはフランスのパン。朝食によく食べるそうです。</p>	<p>11 月 わがや大豆</p> <p>大豆は火田の肉と言われる程たんぱく質が豊富です。(S)</p>	<p>12 月 うなぎちらし</p> <p>うなぎを食べて夏バテ防止をしようとする風習があります。(M)</p>