

# MEAL NEWS

H29-4

## 【6月13日～6月29日の実施献立】

### フランス料理

- ・ ホワイトアスパラガスのラビゴットソース
- ・ ヴィシソワーズ
- ・ パン
- ・ チキンのハーブグリル
- ・ プロヴァンス風 ～ ラタトゥイユ添え
- ・ オレンジソルベ

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
713kcal	29.2g	17.8g	4.0g

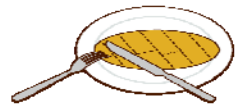


今回の食育は、6/22（木）帝国劇場で『レ・ミゼラブル』の鑑賞だったということで、フランス料理とともに、テーブルマナーについてでした。和食のマナーとは違う食べ方や食べる順番があること、パンの食べ方やナフキンの使い方などについてお話ししました。

## ナイフとフォークの持ち方、置き方で食事の合図



- ・ フォーク、ナイフの根の裏側に人差し指を添える
  - ・ すくって食べるときには、カーブの面を変える
  - ・ 料理は左側から一口大に切る
- 最初から全て切り分けるのはNG



- ・ 食事中は、時計の針で 8：20 の角度
- ・ 食事終了は、ナイフをフォークを揃えて斜め（フランス式）または縦（イギリス式）

食事中  
で～す。



ごちそうさまでした  
食器下げてください

フランス式

イギリス式



- ・ パンは一口大にちぎって少量食べる（かじったり、両手で食べるのはNG）



マナーと一緒に食事をする方への思いやりです。

正しいテーブルマナーを身に着けて、マナー美人を目指してください。

## ◆ 第5回献立（9月5日～10月2日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

### ニュージーランドで笑顔ランチ

### 食品群別使用食材

- ・ NZハンバーグプレート  
(ハンバーグ, 野菜のソテー, フライドポテト, ガーリックライス)
- ・ ホワイトベイトのフリッター風 (しらすの卵焼き)
- ・ 海老とパプリカのマリネサラダ
- ・ キューブカット野菜のコンソメスープ
- ・ キウイ&はちみつヨーグルト

1群	牛肉 豚肉 羊肉 卵 海老
2群	ヨーグルト しらす 牛乳
3群	いんげん 人参 赤パプリカ ピーマン
4群	玉葱 ビーツ 黄パプリカ キウイフルーツ にんにく
5群	米 フライドポテト はちみつ パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 酒
6群	油