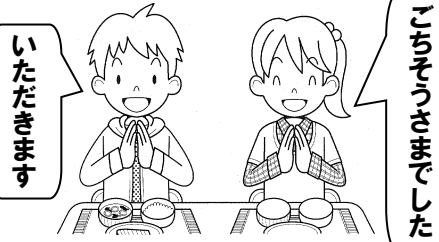




はしや食器の持ち方、配膳方法などの食事マナーは、自分はもちろん、まわりの人もおいしく楽しく食事をするために大切です。また、食事のマナーは、食べ物や作ってくれた人などへの感謝を表すためにもあります。新学期、食事のマナーを見直してみませんか？

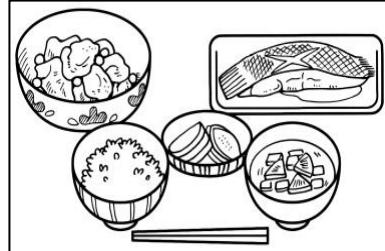
食事のマナー

食事のあいさつ



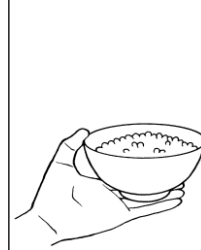
感謝の気持ちをこめてあいさつをします。

和食の配膳方法



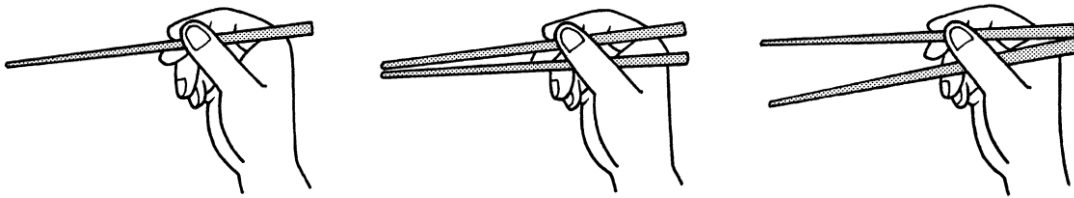
主食のごはんを左、汁物を右に置きます。ごはん茶わんを左側に置くとスムーズに食事をすることができます。

茶わんの正しい持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの糸底をのせます。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

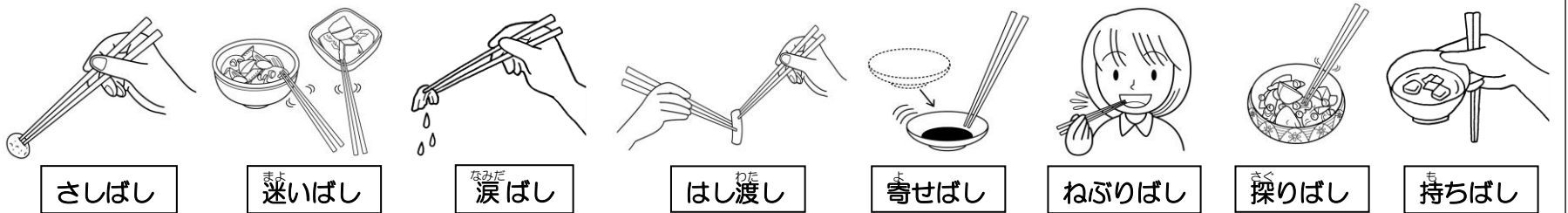
はしの正しい持ち方



- ① えんぴつのように、はしを1本持ちます。
- ② もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。
- ③ 親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしは、日本人にとって生涯欠かすことのできない道具の一つです。はしは、「つまむ」「切る」「はさむ」「混ぜる」「くるむ」など、いろいろな使い方ができます。正しく使うことで、食事の所作が美しくなるだけでなく、食事もよりおいしく感じられるようになりますよ。

気をつけましょう。はしづかいのマナー違反



9月の献立から

★まごわやさしい煮・・・A地区・B地区：19日(火)

9月18日の敬老の日にちなんで取り入れています。「まごわやさしい」食材を使っています。



★なすのカレー煮・・・A地区：20日(水) B地区：21日(木)

「なす」は夏から秋にかけておいしい野菜です。独特のむらさき色は、「ナスニン」と呼ばれるポリフェノール類で、動脈硬化や高血圧の予防に効果があります。



★月見汁・・・A地区・B地区：29日(金)

9月29日は十五夜です。さといもやしめじなど秋に収穫される作物や満月をイメージした白玉もちが入っています。



料理紹介

いものこ汁

「いものこ汁」は、東北地方の郷土料理です。

材料(4人分)

豚もも肉	80g
ごぼう	50g
にんじん	25g
大根	80g
里芋	150g
きんぴらこんにやく	40g
油揚げ	10g
ねぎ	15g
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
こいくちしょうゆ	大さじ1
煮干し	16g
水	450mL位

作り方

- ① 煮干しで、だしをとっておく。
- ② 豚もも肉は食べやすい大きさ、ごぼうはささがき、にんじんと大根はいちちょう切り、里芋は乱切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ きんぴらこんにやくはさっとゆでて、油揚げは油抜きをしてせん切りにする。
- ④ ①のだし汁に、豚もも肉、ごぼう、にんじん、大根、きんぴらこんにやく、里芋、油揚げの順に入れ煮る。
- ⑤ 酒、塩、こいくちしょうゆで調味し、ねぎを入れて仕上げる。