



食育だより

令和3年11月号
発行：五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)
編集：健康福祉課
学校教育課

子どもも大人も 和食のマナー

大切にしたい
「和」の心。

そもそも、マナーってどうしてあるの？

「食事のマナー」は、国や地域などによって違いもありますが、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするため、また自分が食事をスムーズに進めるためのものです。子どもの頃から正しいマナーを身につけていると、ぐっと素敵に見えるものです。最低限のことは押さえておきましょう。

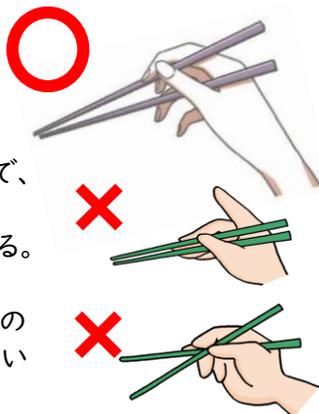


いただきます!



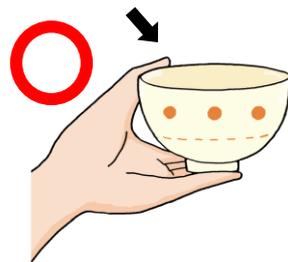
ごちそう
さまでした!

箸の持ち方

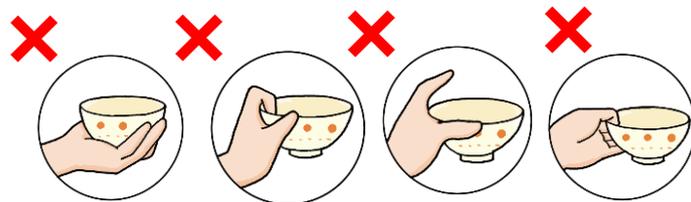


- ①親指・人差し指・中指の3本で、箸頭から1/3の部分を持つ。
- ②中指が上下の箸に触れている。
- ③箸先がびったりとつく。
- ④箸先を開いたとき、中指は上の箸についていて、下の箸は動いていない。

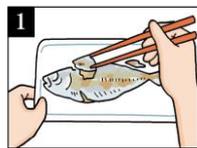
茶碗の持ち方



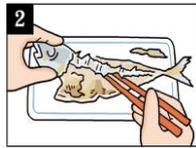
◆茶碗のふちに親指をかけて、安定させましょう。



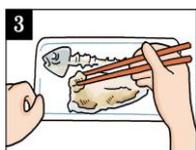
焼き魚の食べ方



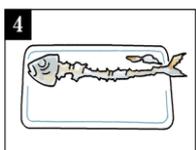
1 上の身を頭の方から食べる。



2 上の身を食
べ終わったら中
骨と下の身の
間に箸を入れて
外す。



3 外した骨は
皿の奥に置き、
下の身も頭の方
から食べる。



4 食べ終わっ
たら、残った
骨などは皿の
奥にまとめる。

外食編

器の扱い方

「皿や茶碗は持って食べましょう」と教わった人は多いでしょう。しかし、器の種類によって手に持ってはいけないものもあります。

◆持ってはいけない器

- ①魚(焼き魚・刺身)の器
- ②手より大きな器
- ③天ぷらなど揚げ物の器



◆食べ終わった食器は重ねない

食べて空になった器を重ねて置くのはマナー違反です。重ねた時に欠けさせたり、傷をつけたりする恐れがあるためです。

◆お椀のフタは裏返さない

汁物のお椀のフタは元通りにかぶせるのが正解です。裏返しに置いてはいけません。

「和食」は世界に誇れる日本の伝統的な食文化で、2013年にはユネスコ無形文化遺産に登録されました。



ふる里の味、我が家の味…

あなたの大切な味は何ですか？



ふとしたときに思い出す、あの頃食べたあの料理、そんな料理はありますか？それは、あなたにとって大切な味、そしてこれから子ども、孫の世代へ伝えてほしい大切な味でもあります。

人と思い出をつなぐ大切な味



各家庭でしか味わえない、「我が家の味」、その料理を作ってくれる人は誰ですか？どんな時に食べた料理でしょうか。思い出せば、作ってくれた人と、美味しく食べた時のことが浮かんできます。このような、楽しい思い出が、ふと食べたくなる味の秘密なのです。

歴史と文化をつなぐ大切な味

幼いころから食べている、のっぺやいもみそ、大根煮や菜っぱ煮…。五泉で昔から食べられている料理、いわゆる郷土料理には、その地域で収穫される食材が使われます。

「我が家の味」として受け継がれた郷土料理は、家族の歴史に応じて、基本を変えることはありませんが、少しずつ変化してきているものです。今はまだ食べる側の子も達ですが、我が家の味をかみしめて、いつか作る側になってもらいたいです。



くきな煮（菜っぱ煮）

漬け菜は、市内の直売所で購入することができます。
★大根菜やたい菜を塩漬けにしたものを漬け菜といいます。

■材料（4人分）

漬け菜・・・ 240g
にんじん・・・ 30g
つきこんにゃく・・・ 80g
油揚げ・・・ 1枚
打ち豆・・・ 20g
だし汁（煮干しだし）
600cc
味噌・・・ 大さじ1

■作り方

- ① 漬け菜はゆでて塩出しをして軽くしぼり、3cm位に切る。
- ② にんじんは千切りに、つきこんにゃくは下ゆでしておく。
- ③ 油揚げは油抜きをし、細切りにする。
- ④ だし汁に①～③の材料と、さつと洗った打ち豆を入れ、ひと煮立ちしたら、味噌をいれる。



五泉市
食育情報
満載♪



五泉まるごと
ヘルシーガイドブック

野菜を上手に食べる
ヒントが満載！



五泉のうんめえ給食

学校給食おすすめ
メニューを掲載！



にこそぽ

子育てに役立つ
情報サイト！



五泉市こども課
LINE@

最新レシピや子育て情
報をLINEでお知らせ！