

しよくじ みなお
 ~食事のマナーを見直そう!!~

しよくじ 食事をするとき、しせい わる 姿勢が悪かったり、ひじをついていたりしていませんか。しよくじ 食事のマナーを守ることは、周りのひとへの思いやりと、しぶんじしん けんこう 自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

しよくじ 食事のあいさつ



いただきます
 ごちそうさま

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

しせい 姿勢



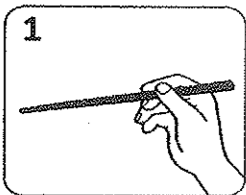
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホを見ない

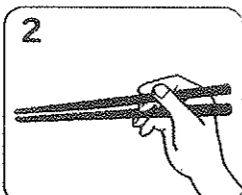


食事中は見ないようにしましょう。

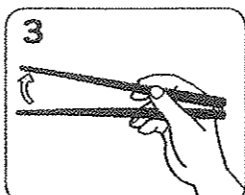
きほん も かた
 ~基本のはしの持ち方~



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

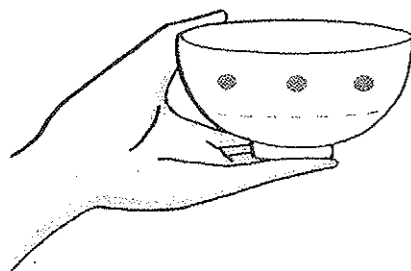


2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



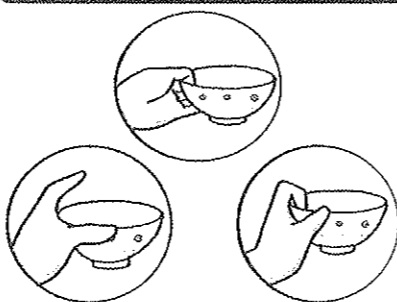
3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

ちゃ も かた
 ~茶わんの持ち方~



4本の指の上に高台をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方していませんか??



ただ しよくじ みなお
 ◎ 正しい食事のマナーを身につけよう

さんちけんがく
 産地見学レポート ~はなっこりー~

食育だより12月号で岩国市内の栄養教諭が産地見学に行った「岩国れんこん」について特集しました。今回は、『はなっこりー』の魅力について紹介します。

質問*岩国市ではどのような地域ではなっこりーを栽培していますか?

旧岩国市から由宇町までの比較的、冬に温かい沿岸沿いで栽培されています。



質問*はなっこりーの収穫時期はいつごろですか?

岩国地域産のはなっこりーは、通常10月~4月初めまで出荷されます。路地栽培のため、温度や雨などの気象条件に左右されやすく、年によって出荷の時期やピークが変わることもあります。



質問*はなっこりーを栽培するときに大変なことはどのようなことですか?

はなっこりーの栽培は想像以上に大変です。収穫は、ひとつずつ手作業で摘み取るので時間もかかります。また、はなっこりーの株は背丈が低いので収穫の際には腰がかがめて収穫するので腰が痛くなります。



質問*はなっこりーのおいしい食べ方を教えてください。

さっとゆでて、かにかまやツナと一緒にマヨネーズで和えるとおいしいです。



岩国市産のおいしい野菜はたくさんあります。スーパーなどで注目して探してみるのも面白いですよ。これからも岩国市産のおいしい野菜を給食でもたくさん出していきたいと思えます。