

# たかさと給食だより



令和 7 年度 2 月号  
船橋市立高郷小学校

## 食事のマナーを身につけ、 楽しく食事をしましょう。

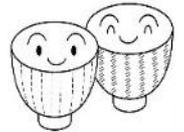
食事のマナーが身につけると、「素敵<sup>すてき</sup>なひとだなあ♡」と、感じてもらえることも。



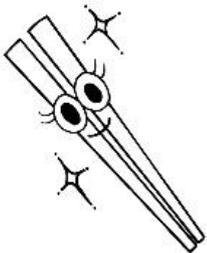
食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためであると同時に、一緒に食事をする人や食事に携わってくれる人が心地よく、お互いに良い関係をつくることできるという意味もあります。まずは、和食(日本の食文化)の基本的なことを覚えて日々の食事の中で実践していきましょう。

良いマナーは

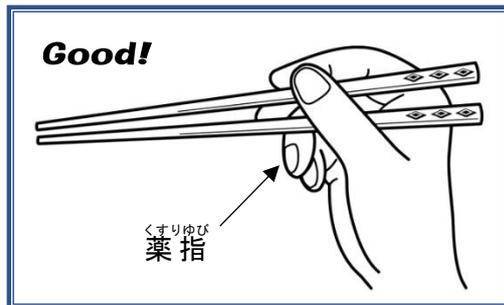
「お・も・い・や・り」♡



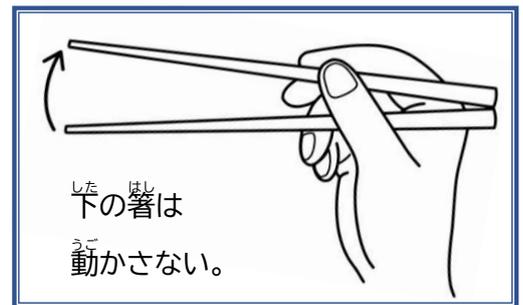
### 箸[はし]



上の箸は鉛筆と同じように持つ。



上の箸だけ動かす。



美しい箸使いで高感度UP♡

下の箸は親指と薬指で固定しておく。



箸が正しく使えらると、切る・はさむ・すくうなど様々な動作がスムーズにおこなえます。

## 茶碗[ちやわん]・椀[わん]

親指を茶碗や椀のへりに添え、残りの4本の指で糸底(糸尻)を支えます。

支える4本の指がそろっていると美しく見えます。

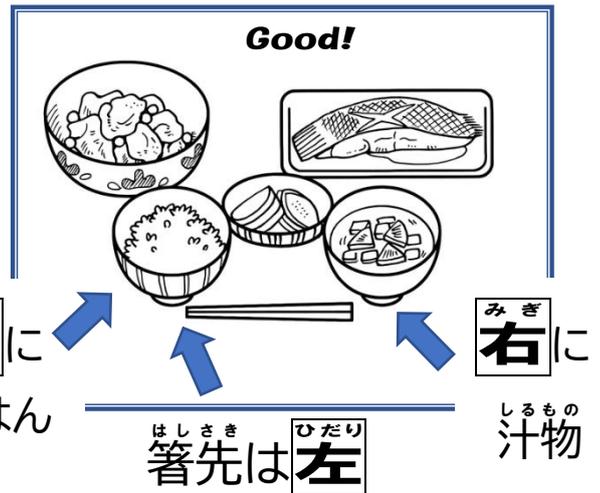


## 配膳【日本食型】

きちんと配膳して提供することは、相手をおもてなしすると同時に、食べ物や食事を準備してくれた人への感謝や敬意をあらわすことにもなります。



気持ちをかたちにしているんだね。



## 船橋の食材ご紹介

船橋、市川、浦安に広がる東京湾の浅瀬「三番瀬」は、たくさんの生き物が生息している栄養豊富な漁場です。江戸時代には、幕府に魚介類を献上するための「御菜浦」に指定されていました。

船橋三番瀬の海苔は、磯の香りが強く

甘味があり、歯切れとくちどけのよさが特徴です。

<給食で人気の副菜:磯香和え> ※約4人分

小松菜 4株

焼き海苔 1/2枚

しょうゆ 小さじ1

好みで加減してね。

①小松菜は茹でて水気を絞り、2~3cmに切る。

(ラップにくるんでレンジで加熱してもOK)

②海苔は細かくちぎる。(キッチンバサミで細かく切る。)

③小松菜としょうゆを和え、海苔を加えてさらに和える。

1~3月が収穫時期です。

## 海苔(のり)



船橋産コンビは、

手軽で美味しく

栄養満点です!