

# 食育通信

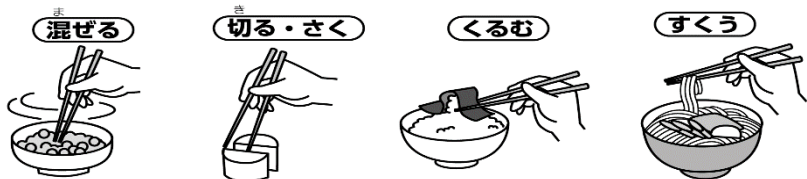


令和6年2月号  
喜界町防災食育センター

## はしを大切に使う

はしは、大切な食事の道具です。食事にはしを使う国は、中国や韓国など複数ありますが、これらの国はさじなどの他の道具も一緒に使っています。日本だけが純粋にはしのみを使って、独自のはし文化を築いてきました。

はしは、和食を食べるのに適した混ぜる、切る、さく、くるむ、すくうなどいろいろな動作をすることができます。



### アンコール献立の紹介 (3月11日に実施予定)

ごぼうナッツ 4人分

#### 【材料】

- ささがきごぼう 150g
- 米粉 15g
- 油 適量
- 細切りアーモンド 20g
- ★三温糖 10g
- ★うすくち醤油 7g
- ★みりん 15g
- ★水 5g

#### 【作り方】

- ① ささがきごぼうに米粉をまぶして油で揚げる。
- ② ★の調味料を煮立たせる。
- ③ ②に揚げたごぼうとアーモンドを絡める。

小さいおかずの部1位のメニューでした。ぜひ、お家でも作ってみてください。

## 食事のマナー



食事マナーについてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

**Q1** お茶わんの正しい持ち方はどっち?  
A B

**Q2** パンの食べ方で正しいのはどっち?  
A B

**Q3** 汁物を飲むとき、正しい持ち方はどっち?  
A B

**Q4** 食事の途中で箸を置く場所はどっち?  
A B

**Q5** 遠くのお皿からおかずを取るとき、正しい方法はどっち?  
A B



Q1…A (親指でふちを軽く押さえ、そろえた4本の指の上におわんをのせると安定します。)  
Q2…B (お皿やトレーの上でひと口ずつちぎって食べましょう。)  
Q3…B (箸の先をおわんの中に入れます。箸を握ったままだとおわんをしっかりと持ちません。)  
Q4…A (Bは「渡し箸」といって、「食事はもういりません」という意味になってしまいます。)  
Q5…A (Bは「拾い箸」といってお葬式に関係した箸使用なので、普段は絶対にしないようにしましょう。)