



給食センター よしお

和食の良さを知ろう！

「和食＝日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか？

ここでいう「和食」とはただ単に料理のことだけでなく日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた食文化そのものをいいます。給食もご飯を主食とした和食の献立を中心に行事食や郷土料理を取り入れるなど子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきたいと思ひます。

～和食の特徴～

①新鮮で豊かな食材が使われている	②一汁三菜でバランスがよい	③季節が感じられる	④正月をはじめ行事食と関わりをもっている
-------------------------	----------------------	------------------	-----------------------------

はしの持ち方について知ろう

日本人の食事に欠かせない「はし」正しい持ち方があるのを知っていますか？正しく箸を持つと見た目が美しいだけでなく食事もおいしく食べることができますよ。

ただしいはしの持ち方について知り、正しく持てるように毎日の食事で練習してみましょう。

はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。

②数字の「1」を書くように、上下に動かす。

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



はしの
うご
かし方
を
れん
しゅう
練習しよう！



した
下のはしは
うご
かしません。



×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



たてばし	わたしばし	さしばし	よせばし	なみだばし
まよいばし	もちばし	ひろいばし	ねぶりばし	たたきばし