



～ 食事のマナーを身に付け楽しく食事をしましょう ～

食事のマナーは、一緒に食事をする人同士が、お互いに気持ちよく食事を囲むことができるように、食事や食材を作ってくれた人に感謝の気持ちを表す「感謝のふるまい」です。

キレイに、美しいふるまいで食事ができる人は、見ていても、とても清々しいものです。

日々の食事の中で、基本の食事のマナーを身に付けられるように練習しましょう。



いただきます

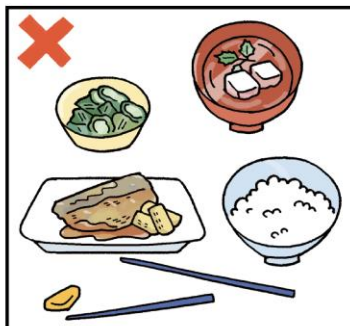
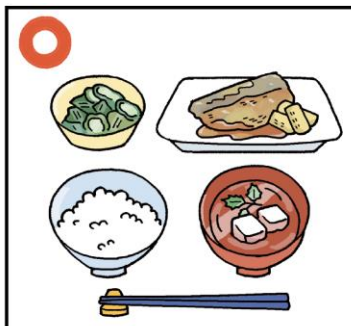
食べ物とはもと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

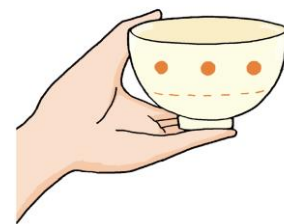
和食の

食器の並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

茶碗の持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶碗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。

かんぴょうのごま酢あえ

～ 5月18日(水) 宮っ子ランチから ～

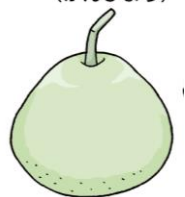
栃木県の特産品であるかんぴょうを使ったあえ物です。

かんぴょうは、ユウガオの果実を細長くむいて、乾燥させたもので、食物繊維やカルシウムを多く含んでいます。

かんぴょうに、にんじん・キャベツ・コーンを加え、栄養豊富で色どりの良い一品です。

あえ衣に酢を入れているので、酸味があり、さっぱりとしています。

ゆうがお
(かんぴょう)



【材料】	4人分
かんぴょう	8g
にんじん	20g
キャベツ	100g(2枚)
ホールコーン缶	32g(大さじ2)
砂糖	3g(小さじ1)
酢	6g(小さじ1強)
しょう油	6.8g(小さじ1強)
すりごま(白)	6g(大さじ1)

【作り方】

- かんぴょうを水に浸して戻し、1.5cmに切っておく。
- にんじんはいちょう切り、キャベツは1.5cmの色紙切りにする。
ホールコーンは汁気を切る。
- かんぴょう・キャベツ・にんじんをそれぞれにゆでて冷却する。

かんぴょう・にんじん・キャベツは、ゆでてから水で冷ました後、よく水気を切っておくと調味料がからみやすいよ！

- すりごまと調味料を合わせてあえ衣を作る。
- 3にホールコーンを加え、4とあえる。



【かんぴょうのごま酢あえ】宇都宮市の郷土料理

- かんぴょう、にんじん、キャベツ、コーンのごま酢あえです。お酢の酸味で食欲が出るあえ物です。
- かんぴょうは、ユウガオの実を細長くむいて乾燥させた物で、食物繊維やカルシウムが豊富な食べ物です。
- 栃木県のかんぴょうの生産量は全国第1位です。

5月30日は

ごみゼロ
の日

ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？

