

# 食育だより 11月

11月24日は和食の日。日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。ところで、和食にかかせない「はし」。みなさんは、はしを正しく持てますか？正しく使えますか？

## 正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

みぎ ば あい  
右ききの場合



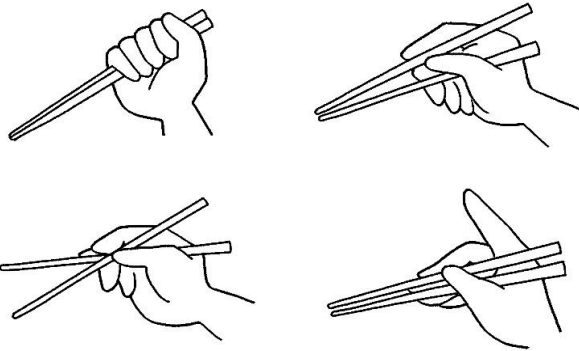
ひだり ば あい  
左ききの場合



## 間違った はしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

## こんな持ち方をしていませんか？

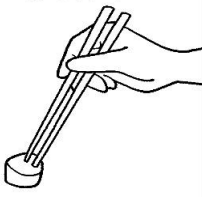

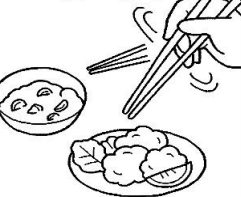

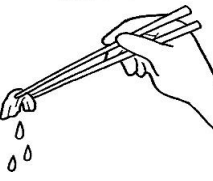
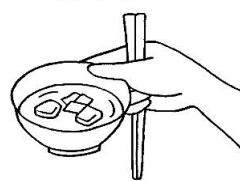

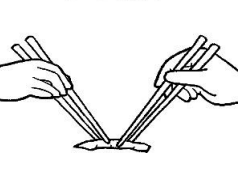


やっではいけないはしの使い方のことを「いみばし」や「きらいばし」といいます。「いみばし」や「きらいばし」は、一緒に食事をする人に不快感を与えてしまうので、気をつけましょう。



## マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

<p>さしばし</p> 	<p>寄せばし</p> 	<p>迷いばし</p> 	<p>ねぶりばし</p> 
<p>なみだばし</p> 	<p>もちばし</p> 	<p>さぐりばし</p> 	<p>はし渡し</p> 

## 和食の基本「だし」

こんぶ



煮干し



かつおぶし



干ししいたけ




献立表の「調味料・その他」にだしで使用する食材を掲載しています。和食の献立の日には「いりこ」「こんぶ」「かつおぶし」などを使用します。

## 和食クイズ

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



## しってる？マコモダケ

マコモダケはイネ科の植物で、茎の部分を食べます。葉っぱは敷物の材料にしたり、実はアメリカでは「ワイルドライス」と呼ばれ、料理に使われます。



11月8日のすまし汁に基山町のマコモダケが入ります。



