



# 今日は文京区和食の日！

## 【和食はすべてをはしで食べる】

和食の食事作法の中で、はしは重要な食事道具です。口より大きなものも、小さなものも、切ったりつまんだりしながら、料理のすべてをはしだけで食べます。おいしく楽しく、そして美しく食べるために、正しいはしの持ち方とマナーを覚えましょう。

### はしを正しく持ってみよう！



親ゆびのつけねとくすりゆびで持つ。

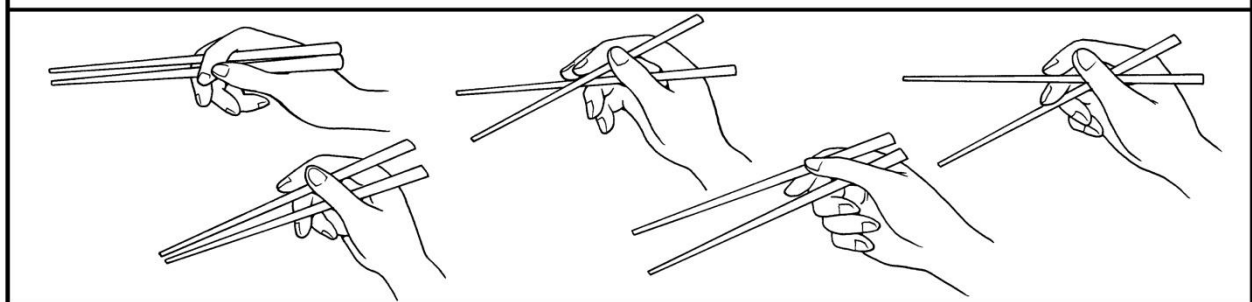


えんぴつをもつように持つ。



はしとはしの間に中ゆびを入れる。  
うごかすのは、上のはしだけ！

## こんな持ち方していませんか？ NG 集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！

### 今日の給食紹介

#### 【ぶりの唐揚げ大根あんかけ】

唐揚げにしたぶりの上に、大根あんをかけます。

**ぶり**：冬が旬の魚です。成長するにつれ名前が変わる出世魚です。

**大根**：冬の大根は、夏にとれる大根より甘味があるのが特徴です。



#### ＝今日の献立＝

- ごはん
- ぶりの唐揚げ大根あんかけ
- 玉ねぎとじゃこの金平
- じゃが芋とこまつなのみそ汁
- お茶



#### 【玉ねぎとじゃこの金平】

にんじんと玉ねぎとじゃこを油で炒めて、甘辛く味付けをします。

**にんじん**：にんじんに含まれるカロテンは、免疫力を高め、風邪を予防する効果があります。

**ちりめんじゃこ**：いわしの子供を、食塩水で煮たあとに干した食品のことです。ちりめんじゃこはまるごと食べるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多くとることができます。



#### 【じゃが芋と小松菜のみそ汁】

旬の小松菜を入れた、青みがきれいなみそ汁です。

**小松菜**：生産の発祥は、東京都江戸川区小松川です。その地名から「小松菜」と名づけられました。

冬から初春にかけての寒い時期は、甘味が増し、葉も柔らかくなっておいしくなります。



