



わ食のススメ みんなそろってる? 「輪食」

家族や仲間と一緒に食卓を囲むことで、楽しく食事をすることができます。また、子どもが食事の所作、マナーなどを身につけることにもつながります。

① 輪食は人をつなぐ（家族の食卓での団らん、仲間とのつながり、食文化の伝承）

② 輪食で育む豊かな心（食事のマナー）



食の豆知識（食事のあいさつ）

感謝の気持ちを込めた言葉。

- 「いただきます」は、食にまつわるいろいろなものに対する感謝を表しています。（いのち、知恵、労働、周りの人、自然に感謝）
- 手を合わせるしぐさは、感謝の言葉を簡潔にした美しい姿です。

★食事のマナーは大人がお手本

- ★ いただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう。
- ★ 楽しく食事をしましょう。
- ★ 食事中はテレビを消しましょう。
- ★ 茶碗やはしを上手に使いましょう。

おいしいね!



食卓を囲んで、家族がそろって食べましょう。楽しくおいしく食べることで、いろいろなことが学べます。

★ ありがとうございますの気持ちを大切にしましょう。

★ 料理を作ってくれた人に感謝して食べましょう。

★ よく噛んで味わって食べましょう。

★ 残さずきれいに食べましょう。

【柏餅】

(材 料) 10 個分

- あんこ 400g
- 白玉粉 240g
- お湯 320cc



(作り方)

- ① 白玉粉をボウルに入れ、お湯を少しずつ加えながらしっかりこねていく。
- ② ①を60gずつ、あんこを40gずつに分ける。
- ③ ①の生地であんこを包み、柏の葉でくるんで、蒸し器で約15分蒸す。(葉の色が変わる)

★蒸し器なし!レンジでもっと簡単に!

- ①にラップをして電子レンジ 600W で約4分加熱する。レンジから取り出し、加熱ムラがないよう混ぜて、水をつけながら、丸めていく。

あんこを包めばできあがり!



★伝えたい、日本の輪食

【家族の輪食】

家族がそろって食卓を囲み、楽しく食事することは、日頃の家族団らんの大切な時間です。

【ハレの日（特別な日）の輪食】

誕生、成人、結婚、還暦などの人生の節目に家族や親族で集まり食事することは、幸せや健康を願う気持ちを共に感じる時間です。日本では、お祝い事の時、赤飯を炊いて食べることが多いです。

【地域や祭りの輪食】

地域や祭りの中で食事を共にすることは、祭りを担う人々との絆を固める大切な機会であり、食文化伝承の場です。

広島県の郷土食・伝統食のレシピは、こちらを見てね!
<http://www.city.hiroshima.lg.jp/shokuuiku/> 食育の推進 > 料理レシピ紹介
 (提供: 安芸区食生活改善推進員)
 ・便利な携帯サイトは、こちら!



かき飯



★箸使いのタブー

移り箸

おかずからおかずへと移す

指し箸

箸で人やものを指す

迷い箸

迷って料理の上で動かす

渡し箸

器の上に箸を渡して置く



拾い箸

箸から箸へ食べ物や物を渡す

ねぶり箸

箸についた料理を口でとる

寄せ箸

箸で器を引き寄せる