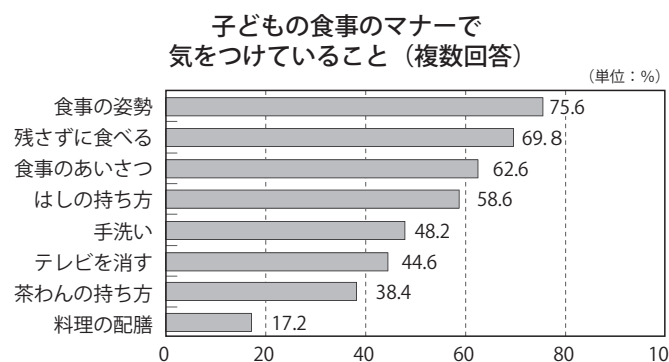




知っている？できている？ 食事のマナー

楽しく食事をするために



楽しく食事をするためには、食事のマナーを身につけておくことが大切です。本年度、4・5歳児の保護者を対象として行ったアンケートで、子どもの食事のマナーで気をつけていることを尋ねたところ、「食事の姿勢」

などについては多くの保護者が気をつけている一方で、「料理の配膳」や「茶わんの持ち方」など、気をつけている人が少ないものもありました。基本的な食事のマナーについては小さい頃から身につけさせたいものです。まずは大人が手本となり、家族で食事を楽しみながら少しずつ教えましょう。

① 手を洗う
手にはたくさんの細菌が付着しています。食事や料理をする前には手を洗う習慣を身につけることで、病気や食中毒を予防できます。

② 料理の配膳
和食の基本的な配膳は下図のとおりです。この配膳を意識して料理を作ることで、パランスの良い食事をとることもつなげられます。

基本的な食事のマナー

正しい箸の使い方

上の箸だけを動かす

親指・人さし指・中指の3本で動かす

料理の配膳（和食）

よくない箸の使い方

【刺し箸】料理を箸で突き刺して食べる

【探り箸】料理をかき回して食べ物を探す

【ねぶり箸】箸先に付いた食べ物や汁をなめる

【迷い箸】どれを食べようかと箸を行き来させる

【寄せ箸】箸で食器を引き寄せさせる

【箸渡し】箸から箸へ料理を受け渡す

③ あいさつ
「いただきます」は、動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。「ごちそうさまでした」は、生産者や食事を作ってくれた人など、食事が食べられるまでに関わった人に感謝を込めて言います。あいさつの意味を理解し、感謝する気持ちを持って、残さずに食べるように心掛けましょう。

④ 食事の姿勢
姿勢よく食事をするのは、見た目が美しいだけでは

なく、食べ物の消化もよくありません。テレビなどを見ながらの「ながら食べ」は姿勢が崩れるだけでなく、食べすぎにもつながります。食事に集中できるように環境を整え、会話を楽しみながら食事をしましょう。

⑤ 箸の持ち方と使い方
箸の使い方は左図のとおりです。子どものころから正しい箸の持ち方と使い方を教えます。

■ 問い合わせ先
健康づくり推進課

野菜のおいしさ再発見！ ベジもっとフェスタ

瀬戸内市食育推進委員会では、本年度は「野菜を食べる」ことを食育推進の最重点目標として活動しています。このたび、地元野菜のおいしさや調理法、健康効果などを市民の皆さんにお伝えする催しを開催します。この機会に野菜のおいしさを再発見してみませんか。

▽日時 2月16日（土）
午前10時～午後1時

▽場所 ゆめトピア長船

▽主な内容

- ・ 野菜料理の試食
 - ・ 地元野菜の販売
 - ・ J・A岡山の地産地消ヒーロー白キヤマンとセットちゃんによる食育クイズショー
 - ・ ベジタブルクッキング（小学生の親子を対象とした調理体験）
 - ・ 人形劇、寸劇
 - ・ 野菜の手量り体験
- 問い合わせ先
健康づくり推進課



募集します はつらつ応援隊養成講座

市では、地域の高齢者の健康づくりや介護予防の取り組みを支援するボランティア、介護予防応援隊（はつらつ応援隊）を養成する講座を開催します。

介護予防に興味があり、地域で「何か自分にできることがないか」と思っている皆さん、高齢者が健康でいきいきと生活できる地域づくりに取り組んでみませんか。

▽日時と内容 下表のとおり

日時	内容・講師
2月22日（金） 午後1時30分～ 午後3時30分	▷内容 ・ 講話「介護予防の必要性・介護予防応援隊って？」 ・ 地域でできる体操の紹介 ・ 座談会 ▷講師 瀬戸内市民病院理学療法士、いきいき長寿課保健師
3月1日（金） 午後1時30分～ 午後3時30分	▷内容 ・ 講話「認知症の方との関わり方」 ▷講師 宮本憲男氏（きのこ老人保健施設副施設長）
3月15日（金） 午後1時30分～ 午後3時30分	▷内容 ・ 身近なものを使ってできるレクリエーションの紹介 ・ 座談会 ▷講師 為房真由美氏（健康運動指導士）

▽受講料 無料
▽場所 ゆめトピア長船
▽定員 50人
▽募集期限 2月15日（金）
☎0869・26・5948

※先着順・定員になり次第締切
■ 問い合わせ・応募先
いきいき長寿課

瀬戸内市の味

ブロッコリーをおいしく食べる ドレッシング3種



1. レモンドレッシング

- ◆材料
- レモン汁（中1個分）
 - オリーブオイル（小さじ1）
 - 蜂蜜（小さじ1）
 - 大根（150g）
 - 薄口しょうゆ（小さじ1）
- ◆作り方
- ①大根はすりおろし、ざるに入れて余分な水気を切る。
 - ②空き瓶に蜂蜜を入れて湯せんにかける。レモン汁、薄口しょうゆ、オリーブオイルを加えてよくふり混ぜる。
 - ③①を加え混ぜる。

2. バジルソース

- ◆材料
- バジル（150g）
 - 松の実（20g）
 - パセリ（1束）
 - オリーブオイル（300g）
 - 塩蔵アンチョビ（30g）

- ◆作り方
- ①バジルとパセリは軸をとる。
 - ②①、塩蔵アンチョビ、松の実、オリーブオイルの半量をミキサーにかける。滑らかになったら残りのオリーブオイルを加え、さらにミキサーにかける。
- ※好みですりおろしにんにくを加えてもよい。

3. ごまドレッシング

- ◆材料
- マヨネーズ
 - すりごま
 - めんつゆ（2倍濃縮）
- ◆作り方
- ①材料を好みの割合で混ぜる。ごまは指でひねってつぶしてもよい。

今月のレシピは

横川日出子さん（瀬戸内市栄養委員会邑久支部）です

ブロッコリーは天ぷらや炒め物などいろいろな料理に活用できます。茹でたブロッコリーをおいしく食べられるドレッシングを紹介します。ブロッコリーは風邪予防や美容に効果があるとされているビタミンCをレモンの2倍含む栄養価の高さが評価され、消費量が一気に伸びました。加熱すると栄養素が損なわれやすいので、加熱しすぎないように気をつけましょう。

栄養士からのワンポイント

ブロッコリーは、蕾が集まった部分が濃い緑色で、固く締まっていて、切り口がみずみずしく、茎に空洞のない新しいものを選びましょう。茎も皮をむくと食べられます。保存は、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫の野菜室に茎を下にして入れます。茹でて保存する場合は、塩を入れた熱湯で硬めに茹で、水気をしっかりふき取って密封容器に入れます。冷蔵庫で3～4日、冷凍庫で1カ月程度保存できます。