

MEAL NEWS

H27-2

【4月14日～5月12日の実施献立】

春の松花堂弁当

- ・ 鯖の西京味噌焼き
- ・ 春の彩りごぼう明太マヨ和え
- ・ 肉巻き春野菜と高野豆腐の揚げ浸し
- ・ 山菜ごはん
- ・ もずくのかき玉汁
- ・ 苺練乳ミルクプリン

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
618kcal	20.4g	27.4g	3.5g



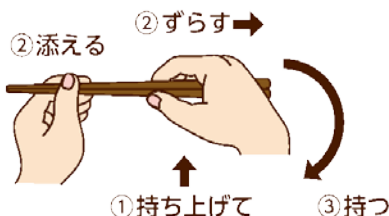
今回のテーマは「和食のマナーについて」でした。和食を美味しく、美しく食べるには、箸使いがとても大切です。正しい箸の使い方をしていれば、和食マナーの大半をクリアしていると言っても過言ではありません。そこで、基本的な箸の取り方や持ち方、嫌い箸について話をしました。

箸の取り方

片手で取っていませんか？

両手を使い、「三手」で取り上げるのが基本。

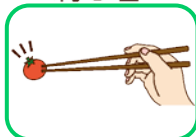
- ① 箸を右手で持ち上げる。
- ② 左手を箸の下に添えて受ける。
- ③ 右手を右下に回して箸を持ち、左手を離す。



嫌い箸

箸使いのタブー。皆さん、やっていませんか？

刺し箸



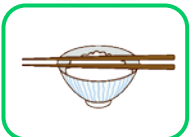
ねぶり箸



迷い箸



渡し箸



探り箸



ちぎり箸



『箸使いをみれば、育ちがわかる！？』

昔、箸がどれくらい汚れているかによって、その人の育ちや教養を推し量ったとされていました。現在でも、箸先の汚れを最小限に抑える考え方は変わっていません。見直してみましょう。

◆ 次回献立（5月8日～6月15日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

適正E値 - を知ろう！STOPが イット

食品群別使用食材

- ・ アジフライ カツ 揚げ物
- ・ 新じゃがのあっさり塩煮
- ・ ピーマンとじゃこの炒め物
- ・ ご飯
- ・ 味噌汁（にら・豆腐）

メニューの内容は変更になる場合があります

1群	鰯・豆腐・豚肉・卵
2群	ちりめんじゃこ
3群	ピーマン・トマト・にら・人参・赤パプリカ・貝割れ大根・パセリ
4群	きゃべつ・玉葱・らっきょう・レソ・グリーンピース・生姜
5群	米・じゃが芋・パン粉・小麦粉・酒・砂糖
6群	油・ごま油・マヨネーズ