



## 正しい食事マナーを身につけましょう。

食事のマナーは相手への思いやりでもあります。マナーを守ると、相手に嫌な思いをさせずに、お互いが気持ちよくすごすことができます。食事を楽しむ時間にするためにも、正しいマナーを身につけましょう。

### 心をこめて、食事のあいさつをしましょう。



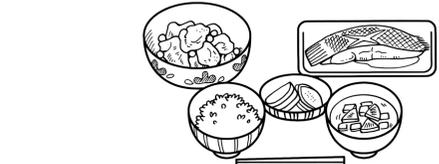
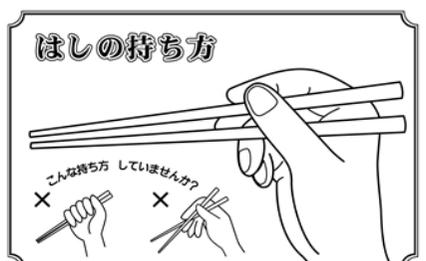
わたしたちは、動物や植物の命をいただいて生きています。命をいただくことに感謝の気持ちをこめて、「いただきます」といしましょう。



「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、走り回るという意味があります。食べ物を育てたり、収穫したり、料理をしたり・・・かけまわってくれてありがとうございましたという意味がこめられています。

### 食器やはしの持ち方を確認しましょう。

### 食器の並べ方を確認しましょう。



主食を左、汁物を右、おかずを奥に置きましょう。これは、和食の配膳の仕方です。ごはんを左に置いた方が食事をスムーズにすすめることができます。めんやパンの時でも、汁物を右におかずを奥に置く習慣を身につけましょう。

### 正しい姿勢を心がけましょう。



- \* 背中がまっすぐですか？(背中がまるまっている人はいないでしょうか？食器を持たずに食べるのは、背中がまるくなる原因です。)
- \* ひじをついていませんか？(ひじをつくのは、姿勢が悪くなる原因です。)
- \* 足はそろえていますか？(足を組んでいるのも、姿勢が悪くなる原因です。)

### いやな音をたてないように気をつけましょう。

口をあけたまま「くちゃくちゃ」と音をたてて食べたり、食器を「ガチャガチャ」音をさせて食べると、周りの人を嫌な気持ちにさせてしまいますので、気をつけましょう。



### はしづかいのタブー

これなつかい方はマナー違反だ

<p>×あっちにこっちに器の上ではしを動かす</p>	<p>さしばし</p>	<p>まよいばし</p>	<p>よせばし</p>	<p>なみだばし</p>
<p>×食べ物をはしでさす</p>	<p>ねぶりばし</p>	<p>はしわたし</p>	<p>くわえばし</p>	<p>さぐりばし</p>

×はしで器を引きよせる  
 ×はしから食べ物の汁がポタポタ...  
 ×はしについたものをなめてとる  
 ×はしとはしで食べ物を渡す  
 ×はしを口にくわえる  
 ×はしで器の中をぐちゃぐちゃ...

マナー違反は、見た目がカッコ悪いし、周りの人も嫌な気分になります。気をつけましょう！

### 給食センターでの地産地消の取り組み

地産地消とは、地域で生産されたものを、その地域で消費することです。平田村でとれた農作物などを平田村に住んでいる人たちが食べたり、活用したりすることを言います。

平成25・26年度は、村内の各校で行われている「ふるさと教育」の一環として、平田村や福島県で生産された食材を活用して、「いただきます。ふくしまさん献立」を実施しました。

今年度も、11月に「いただきます。ふくしまさん献立」を実施する予定です。その他、今年度からの取り組みとして、道の駅ひらたに出荷されている野菜を月1回程度、給食に取り入れていきます。近所や自分のおじさんやおばさん、おじいさん、おばあさんが育てている野菜を食すことで、興味や感謝の心が高まるきっかけになればと思います。また、道の駅の駅長さんが「じいちゃん、ばあちゃんも、孫が食べると思うと、張り合いになるんです。」とお話されていました。

### 平田村の野菜も放射性物質をはかっているの？

同じ作物を同じ畑で作る場合は年1回の放射性物質の測定が義務付けられています。同じ作物でも、畑が異なる、畑とハウスの違いがある場合は、それぞれに検査義務があります。国で決められた基準は100Bq未満ですが、道の駅ひらたでは、30Bqを自主基準にしています。検査されていないものが店頭には並べないようパソコンで厳しく管理され、検査結果と栽培履歴を提出し解除作業を受けないとバーコードラベルが発行されません。

### ～食品中の放射性物質について～

4月の結果は、表のとおりです。

NaI(Tl)シンチレーションスペクトロメータにより、使用前日に、食材約1kgを裁断して測定しています。

測定日	測定品目	産地	測定結果
4月9日	はくさい	茨城県	検出限界値
4月13日	セロリ	静岡県	検出限界値
4月14日	ごぼう	青森県	検出限界値

測定日	測定品目	産地	測定結果
4月15日	チンゲンサイ	茨城県	検出限界値
4月23日	長ねぎ	群馬県	検出限界値

※装置性能の検出限界値は10Bq/kg未満です。 ※測定結果は、放射性セシウムの検査結果です。  
 ※20Bq/kg以上を検出した場合には、食材の変更等に対応いたします。  
 ...測定結果は、平田村のホームページでも見るができます。 イラストは、少年写真新聞社の「食育ブック」から引用