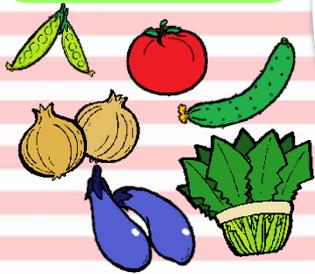


4つの器(うつわ)

副菜

野菜や海そう、きのこ
などを使ったおかず



ふくさい 副菜

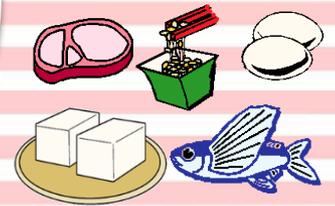
からだの調子をよくする

しゅさい 主菜

からだをつくる

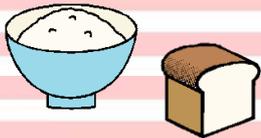
主菜

魚や肉、とうふや卵
などを使ったおかず



主食

ごはんやパンなど



しゅしょく 主食

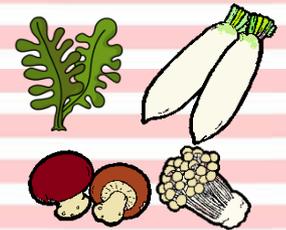
エネルギーのもと

しるもの 汁物 または ふくさい 副菜

からだの調子をよくする

汁物または副菜

野菜や海そう、きのこ
などを使ったおかず



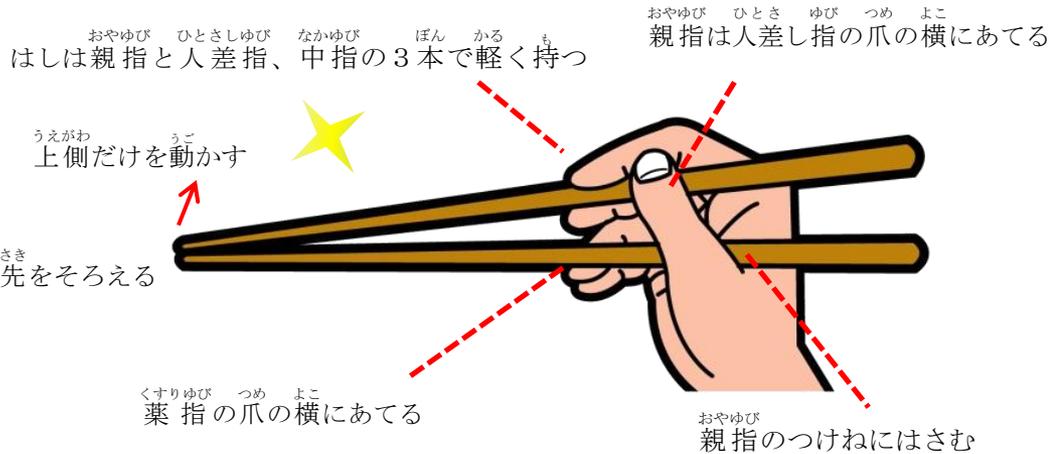
ねん

なまえ



京丹後市

はしの正しい持ちかた



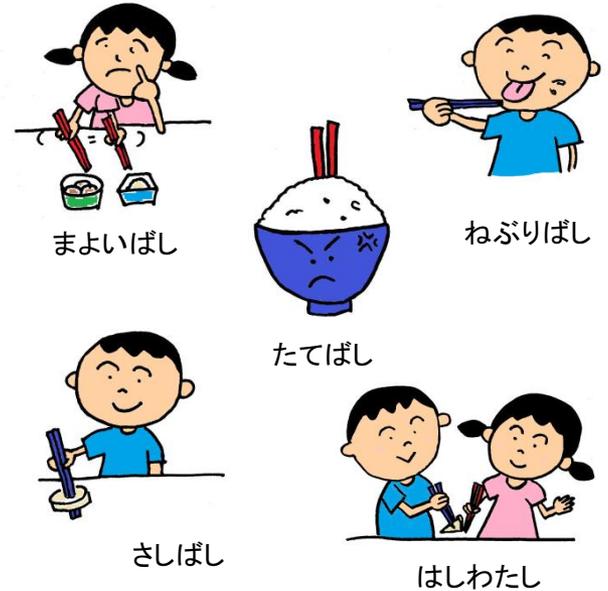
なぜ「いただきます」っていうの？

しょくじ どうしょくぶつ いのち
食事はさまざまな動植物の命をいただく
ということです。「いただきます」は、命を
いただくことへの感謝の気持ちを表して
います。

「ごちそうさま」も、しょくざい そだ ひと
料理する人など、たくさんのかかわって
くれた人たちに感謝するためのあいさつ
です。



こんなはしの使いかたしてない？



ちゃわんの持ちかた

