

# 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

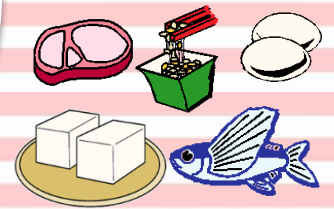
からだの調子をよくする

## しゅさい 主菜

からだをつくる

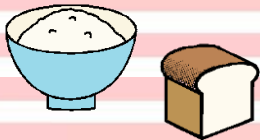
## 主菜

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

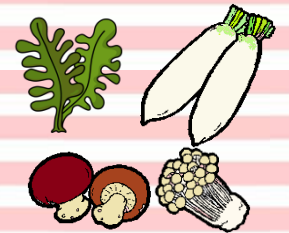
エネルギーのもと

## 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



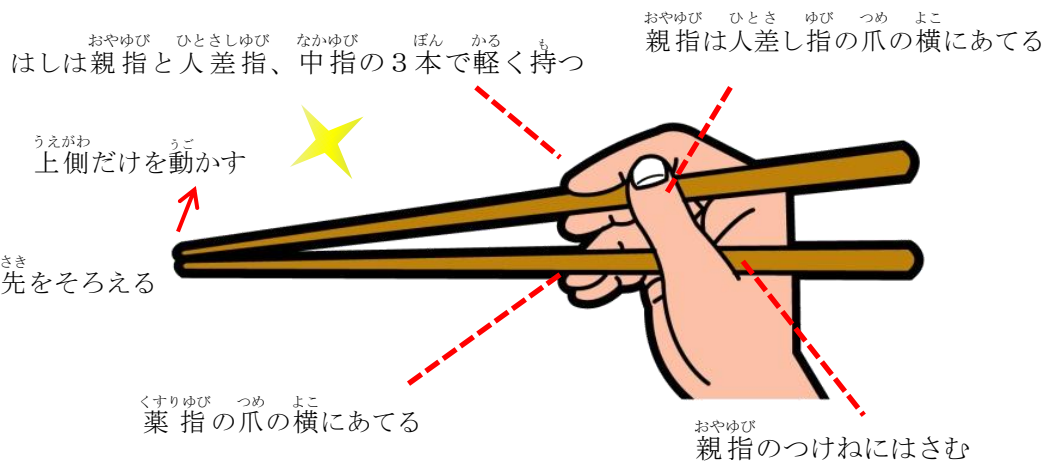
ねん

なまえ



京丹後市

## はしの正しい持ちかた



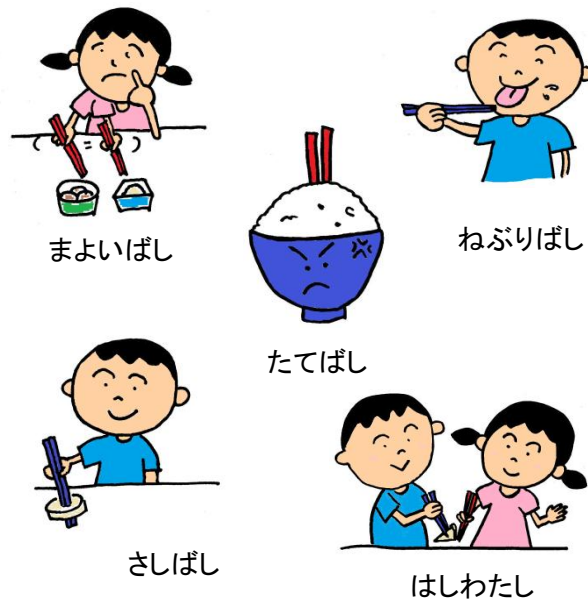
### なぜ「いただきます」っていうの？

しょくじ いろいろ 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。

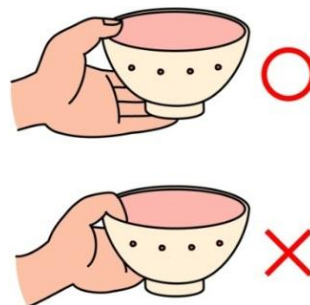
「ごちそうさま」も、しょくざい そだ ひと  
料理する人など、たくさんのかかわって  
くれた人たちに感謝するためのあいさつ  
です。



## こんなはしの使いかたしてない？



## ちゃわんの持ちかた



毎月19日は食育の日



きょうたん