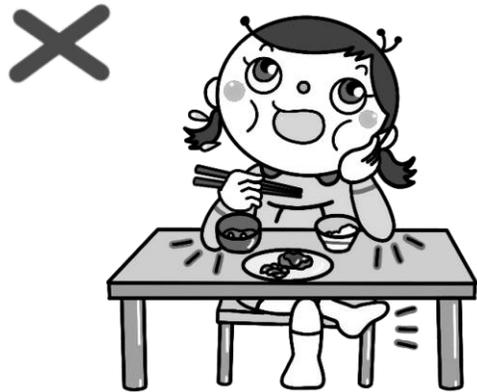




楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。

①正しい姿勢で食べる



肘をついたり、足を投げ出したり、食器を持たないで犬食いをしていませんか。食べた物の消化がわるいだけでなく食べこぼしが多くなり、机の周りが汚れてしまいます。

②口を閉じてかむ



口を開いたまま噛んでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。また、クチャクチャと音がして周りの人に不快な気持ちにさせてしまいます。口をしっかりと閉じて噛み、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

③食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときは、汚いものが出てくる話や、気持ちが悪くなるような話をしたり、突然大声を出したり、騒いだりすると、周りの人が嫌な気持ちになります。楽しく食べられるように気をつけましょう。

事始めの「おこと汁」

2月8日は「事八日（ことようか）」ともいわれます。この日は「事始め」といって、田の神様をまつり、1年の農作業を始める日とされています。また地域によっては、逆に「事納め」としてお正月の行事をすべて収める日とされています。

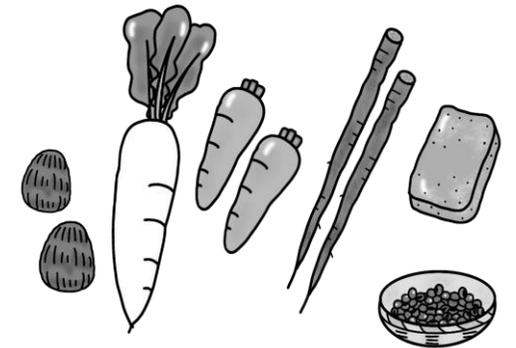
この「事（こと）の日」には、無病息災と五穀豊穰を願い、さといも、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくなど、土からとれる農作物を入れたみそ汁、「おこと汁」を食べる風習があります。この「おこと汁」には厄除けの願いも込め、あずきを入れることもあります。



おいしく「おこと汁」を作ってくれました！



ご飯、ちくわのてんぷら、なめたけあえ、おこと汁、クレープ、牛乳



1月に使用した主な食材産地をお知らせいたします。



- 玉ねぎ：北海道
- にんじん：千葉県
- じゃが芋：北海道
- 大根：千葉県
- 長ネギ：茨城県
- 小松菜：東京都
- 生姜：茨城県
- にんにく：青森県
- キャベツ：愛知県
- セロリー：静岡県
- さつま芋：茨城県
- かぶ：千葉県

- さやいんげん：沖縄県
- きゅうり：群馬県
- 白菜：茨城県
- えのきたけ：長野県
- もやし：栃木県
- ピーマン：茨城県
- ごぼう：青森県
- れんこん：茨城県
- さといも：愛媛県
- ぶなしめじ：長野県
- えりんぎ：長野県
- ゆず：高知県

- りんご：青森県
- いちご：栃木県
- 津の輝：和歌山県
- 青首大根：練馬区
- さけ：ロシア
- 国産牛肉：北海道
- ちりめんじゃこ：韓国
- いか：ペルー
- ぶり：高知県
- ほっけ：ロシア
- ししゃも：カナダ
- もうかさめ：宮城県

＜牛乳産地＞

12月実績：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道

2月予定：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道