



おにぎりの日・感謝のきもち・お茶碗の持ち方



「1日おにぎりカフェ2011」

おにぎりは、日本の食の原点……。

平成7年1月17日に阪神淡路大震災が起きました。その炊き出して「おにぎりが一番ありがたかった。」という被災者の声を機にこの日を「おにぎりの日」と決めました。

おにぎりはシンプルですが、心のこもった手作り料理です。

また、手で持って食べるので、食器を用意する手間が省けたり、携帯しやすく、食べやすい料理です。コンビニなどで買うのもよいですが、実際に手にぎって温かみをこめて、食べてもらう。日本の食の原点のように思います。



お米にもいろいろありますよ！

白山市内ではJA松任とJA白山において特別栽培米が栽培・販売されています。特別栽培米とは、お米が生産されている地域の農薬及び化学肥料の平均使用頻度に比べて、農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素成分量が50%以下で栽培されたお米です。

「親子でおにぎり教室」「1日おにぎりカフェ」などでも使用しています。

旬な食材を楽しもう！

主な生産地 松任地域

旬な時期 11月・1月

・栄養素 ねぎは、白い部分と緑の部分で栄養成分が異なります。白い部分は淡色野菜、緑の葉の部分は緑黄色野菜となります。ねぎは、疲労回復の効果があるビタミンB1の吸収を高める効果があります。葉っぱの部分にはカロテン、ビタミンCが含まれます。

ねぎ



ねぎと厚揚げのみそ煮



巻末のレシピをご覧ください。

お茶碗の正しい持ち方

親指をわんのふちにつけ、他のゆびはそろえます。



食事のあいさつをしましょう！

命ある食べ物をいただくことや収穫や調理してくれた人々に感謝の気持ちを込めましょう。



平成24年
2012



JANUARY
睦月

★1月の目標 (もくひょう)



かんしゃのきもちで
「いただきます」をいおう！

★1年間の目標 (もくひょう)



あさごはんをたべよう！

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 元旦	2 初夢・書初め	3	4 官庁仕事始め	5	6 小寒	7 七草
8 コメの日	9 成人の日	10	11 鏡開き	12	13	14
15	16	17	18 土用	19 食育の日	20	21 大寒
22	23	24	25	26 文化財防火デー	27	28 コメの日
29	30	31	2/1	2	3	4

