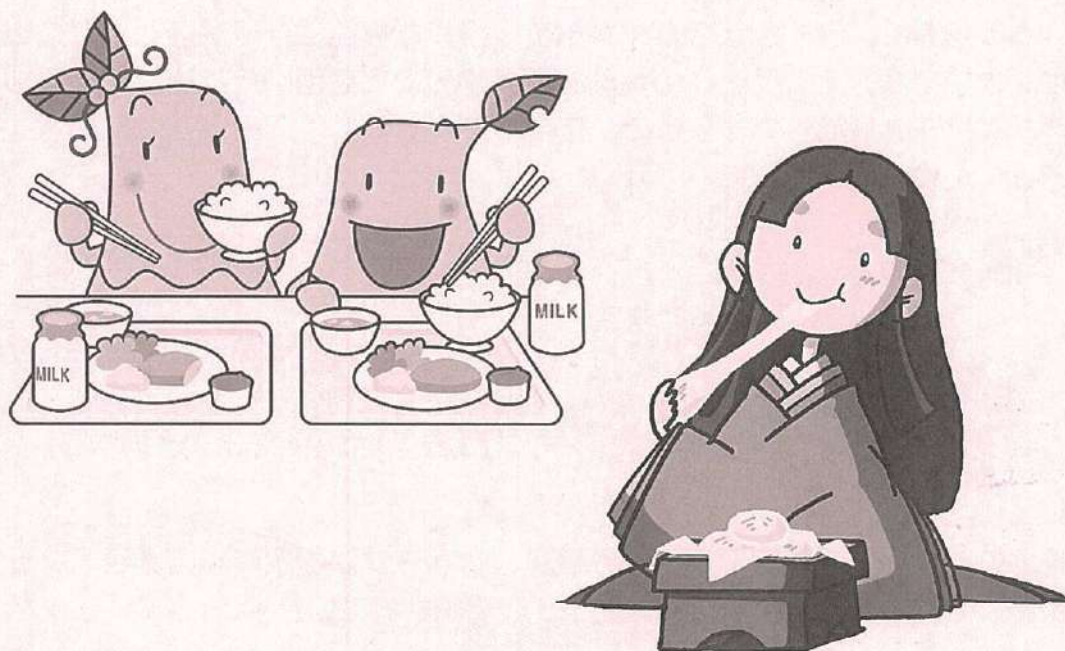


すぐに使える！

# 給食時指導資料集

～給食のマナー&地場産物～



令和2年度真庭市学校教育センター研修事業

食に関する指導部会

## はじめに

この資料集は、令和2年度真庭市学校教育センター研修事業「食に関する指導部会」で作成したものです。

給食の時間に行われる指導は「給食指導」と「食に関する指導」に分けることができます。「給食指導」は、給食の準備から片付けまでの一連の指導の中で、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、箸の使い方、食事のマナーなどを体得させる場面です。また、「食に関する指導」は、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学習したり、教科等で取り上げられた食品や学習内容を確認したりするなど、献立を教材として用いた指導を行う場面となります。

これらの指導は、学級担任等と栄養教諭・学校栄養職員が連携をとって進めることが大切です。そこで、この資料集を各学校でご活用いただき、食に関する指導がより充実したものとなることを願っています。

## 資料集の使用方法

見開きの左ページが指導者用の読み原稿、右ページが提示資料の概要となっています。それぞれの資料は次のフォルダに格納されています。

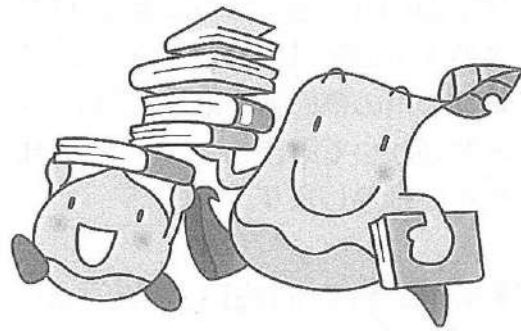
教育共通 A\_06給食 → 17\_2020市センター給食指導資料

- ・提示資料はA3用紙に印刷できる解像度になっています。
- ・必要な資料を各学校で印刷等してご利用ください。  
資料を加工して使用する場合は原本をコピーしてご利用ください。  
原本を加工しないようお願いいたします。

## ★★★ 目次 ★★★

### ～給食のマナー編～

- ① はしの持ち方・使い方
- ② はしのタブー（してはいけない使い方）
- ③ 配膳のしかた
- ④ 食事の姿勢
- ⑤ 主食を中心に味わって食べる
- ⑥ つぎ分けかた
- ⑦ 食器のかたづけかた
- ⑧ 食事のあいさつ
- ⑨ よくかんで食べる
- ⑩ 食事前の手洗い



### ～地場産物編～

- ⑪ 地産地消
- ⑫ ジャージー牛乳
- ⑬ 真庭里海米
- ⑭ 真庭地域の地場産物（たまねぎ）

## ① 「はしの持ち方・使い方」(社会性)

〈進め方〉

1 みなさんは箸をどのように持っていますか？ このような持ち方をしていますか？

★資料1 『間違った箸の持ち方』① ② ③

このような箸の持ち方だと、見た目がよくないだけでなく、箸の色々な使い方ができません。

2 正しい箸の持ち方を見てください。

★資料2 『正しい箸の持ち方』① ②

正しい箸の持ち方で食事をする事は、周りにもよい印象を与えてくれます。一緒に正しい箸の持ち方をしてみましょう。

★資料3 『正しい箸の持ち方(順番)』①~④

① 箸を1本鉛筆の持ち方で持ってみましょう。

数字の「1」を描くように箸を動かしてみましょう。

② もう1本の箸は、親指の付け根に差し込みましょう。

③ 薬指の爪の横に箸を乗せて固定します。これが正しい箸の持ち方です。

④ 箸を動かしてみましょう。下の箸は動かさず、上側の箸だけを3本の指で挟んで動かします。

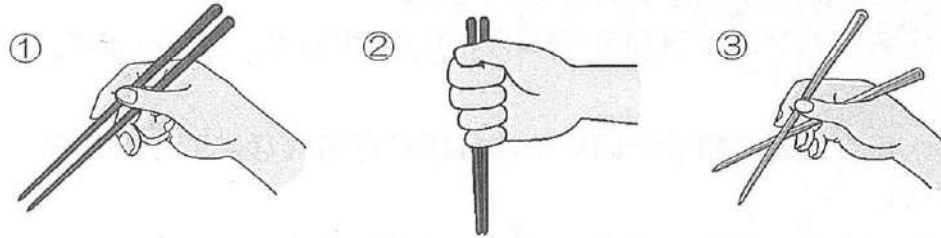
3 箸は『つまむ・はさむ・押さえる・すくう・裂く・のせる・はがす・ほくす・くるむ・切る・運ぶ・混ぜる』という12の機能を二本一組の『一膳』ですることができる便利な道具です。正しく持つことができている人は、毎日少しずつ練習をしてみましょう。便利な道具の箸を正しく持ち、自分も周りの人も楽しい食事にしましょう。

### 箸のマナー違反

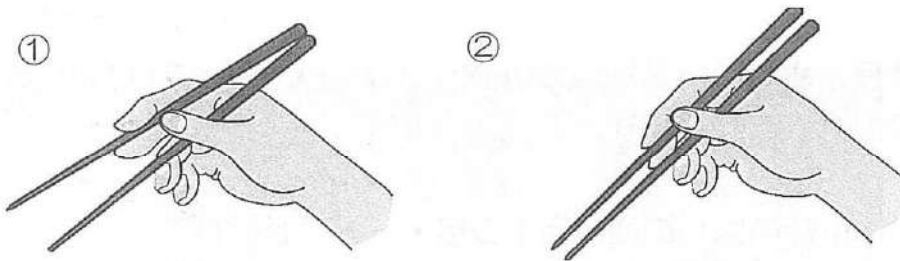
箸の持ち方が正しく出来ても、使い方がマナー違反だと、一緒に食事をする相手に嫌な印象を与えてしまいます。最近、多くの人がしてしまいがちな1つのおかずばかり食べる『ばかり食べ』も、箸のマナー違反『重ね箸』になります。また、箸をたくさん汚すのもよくないといわれています。箸を汚して良いのは、先端から3cm、理想は1.5cmです。箸を美しく使しましょう。

<はしの持ち方・使い方>

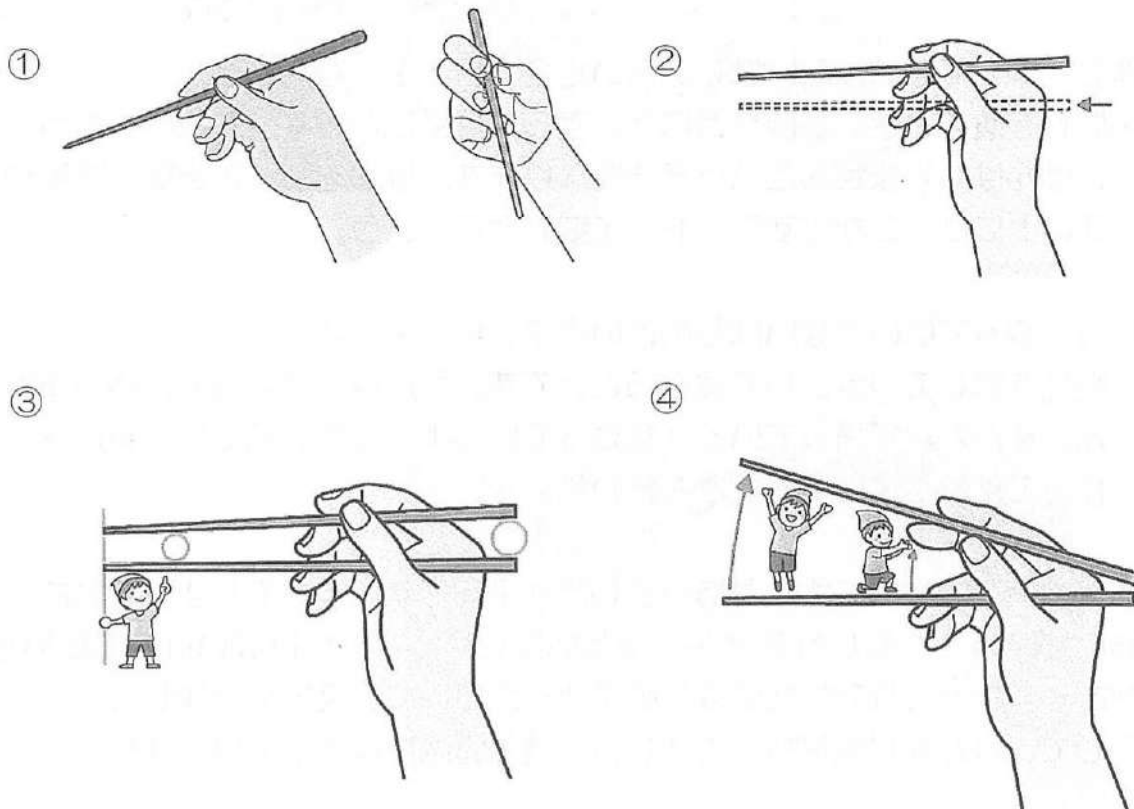
資料1 間違った箸の持ち方



資料2 正しい箸の持ち方



資料3 正しい箸の持ち方 (順番)



### ③「配膳のしかた」(社会性・食文化)

<進め方>

- 1 「みなさんは給食の時間に正しく配膳できていますか？」  
★資料1『こんな配膳していませんか？(ア・イ・ウの3枚)』で、自分の配膳のしかたを確認する。
- 2 「正しく配膳できると、上手に食べることができます。これから、正しい配膳のしかたを見ていきましょう。」  
★資料2『正しい配膳のしかた』を献立の組み合わせに応じて示し、次の配膳の正しい仕方を順に確認しながら、実際に配膳してみる。

#### 配膳の正しい仕方

- ① 左にご飯を置きましょう。
- ② 右に汁を置きましょう。
- ③ おかずを真ん中に置きましょう。
- ④ はし(スプーン・フォーク)は手前に置きましょう。
- ⑤ 牛乳は右上、デザートは左上に置きましょう。
- ⑥ 配膳が正しくできました。

#### 「一汁三菜とは」

ご飯と汁物に、肉・魚・卵・豆などを使った主菜を1つと、野菜を使った副菜を2つ組み合わせた食事のことです。

この組み合わせにすることで、栄養のバランスがとりやすくなります。

また、料理に使う食品の種類や調理の仕方を工夫すると、おいしく食べることができます。

- 3 「ご飯が左で汁が右なのはどうしてでしょうか？」

これは、右ききの人々が最も食べやすい形であるためです。また、日本古来の伝統で左に重要な物を配置するという考えから、主食のご飯を左に配置します。

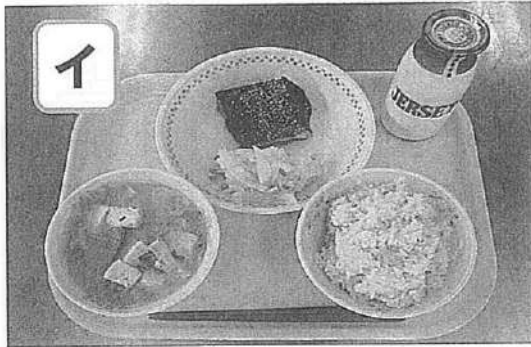
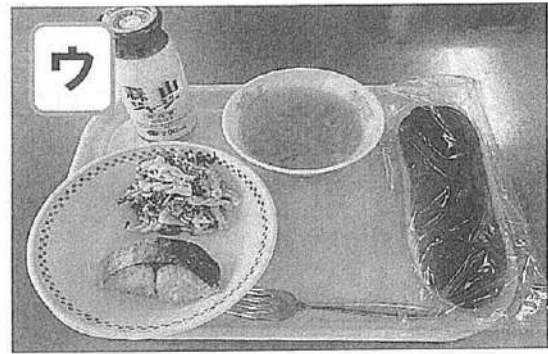
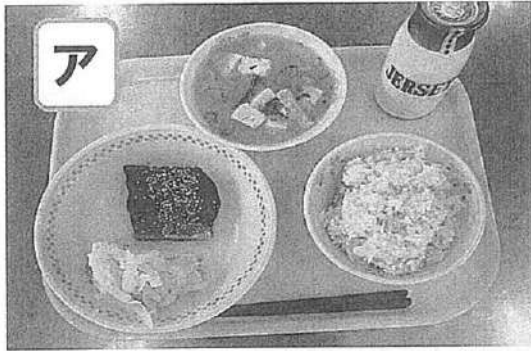
- 4 「正しい配膳は、周りの人にもよい印象を与えます。」

正しい配膳を意識すると、きれいに見えて気持ちよく食事をすることができます。正しい配膳のしかたを身につけましょう。

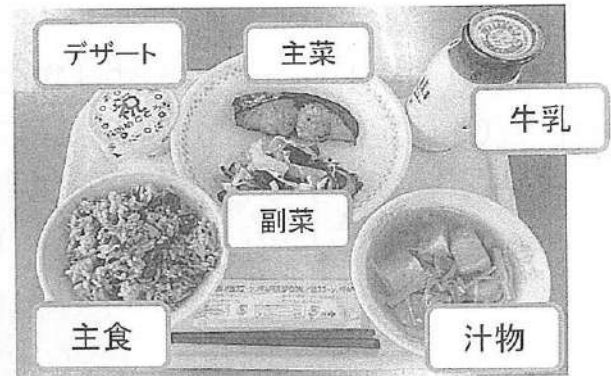
**【先生方へ：正しく配膳できているか声かけをお願いします】**

<配膳のしかた>

資料1 『こんな配膳していませんか?』



資料2 『正しい配膳のしかた』 注) 献立の組み合わせに応じて使い分けてください。



## ④「食事の姿勢」(社会性)

<進め方>

1 「給食を食べる時、みなさんはどんな姿勢で食べていますか。」

★資料1『食べるときの正しい姿勢はどれ?』① ② ③を示し、クイズをする。

①から③番のうち、正しい姿勢で食べているのは何番でしょうか。

答えは①番です。

②は足をぶらぶらさせているので、いすが倒れそうですね。

③はひじをついて、足を組んで食べています。背中も曲がっていますね。背中を曲げていると、胃も曲がってしまい、消化が悪くなります。

2 「では、正しい姿勢のポイントを見てみましょう。」

★資料2『よい姿勢で食べましょう』を示し、食事の時の姿勢を確認して実際に身体を動かして姿勢を正していく。

①「手」… ごはんや汁物の入ったおわんは手に持ちます。

②「足」… 足のうらは床につけます。

③「背中」… 背筋をぴんと伸ばします。

④「ひじ」… ひじをつかないようにします。

3 「よい姿勢で食べると、ごはんをこぼさないで上手に食べることができます。また、一緒に食事をする周りの人にもよい印象を与えます。毎日の給食時間はもちろん、家で食事をするときにも気をつけるようにしましょう。」



<食事の姿勢>

資料1 『食べるときの正しい姿勢はどれ？』



資料2



## ⑥「つぎ分け方」(食事の重要性・社会性)

＜進め方＞

1 「みなさんは給食をつぎ分ける時にどんなことに気を配っていますか？」

### ★資料1

「見た目よく盛りつけていますか？」

①と②は、どちらが見た目よく盛りつけられていますか？

①ですね。

きれいに盛りつけられている方が、気持ちがいいですね。

料理が器からはみ出さないように、道具を上手に使って、きれいに盛りつけましょう。

### ★資料2

「1人分の分量を考えながら盛りつけていますか？」

①と②は、どちらの盛りつけ方がいいでしょうか？

②ですね。

### ★資料3

クラス的人数が20人の場合、全体を4等分した量から5人分を配るようになるなどの目安をつけてつぎ分けると、配膳しやすくなります。

均等に盛り付けることで、学年に応じた必要量を知ることができます。体調、体格等を考慮して個々の量を調整する場合は、給食当番の児童、生徒、本人だけの判断ではなく、担任の確認のもと、配食調整をしてください。

### ★資料4

「汁物をつぎ分ける時には、実の量にも気をつけていますか？」

①と②は、どちらのつぎかたがいいでしょうか？

②ですね。

最初は、実が沈んでいるので、よくかき混ぜてからつぎましょう。

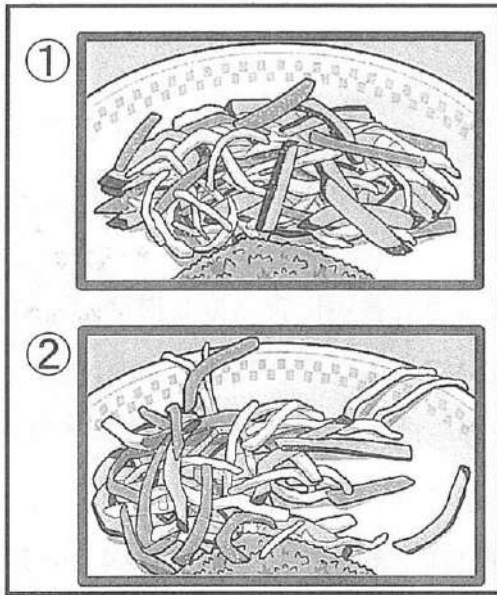
かき混ぜながらつがないと、最初の方は汁ばかり、最後の方は実ばかりになってしまいます。

2 ★資料5 「配膳のときはさまざまなことに気を配って、みんなが気持ちよく食べられるようにしましょう。」

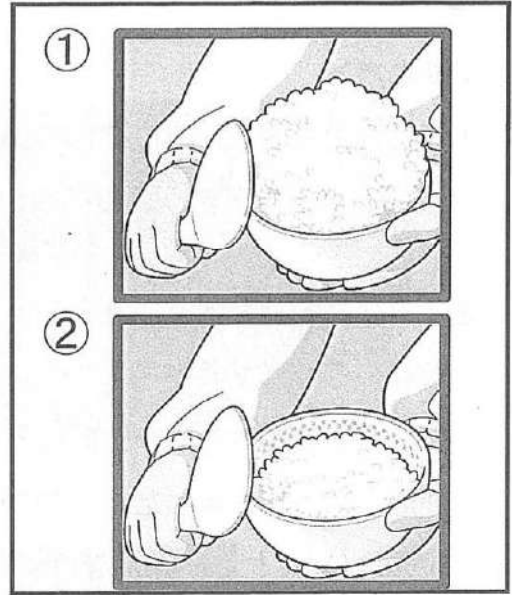
**【先生方へ：継続的な声かけをお願いします！！】**

# <つぎ分け方>

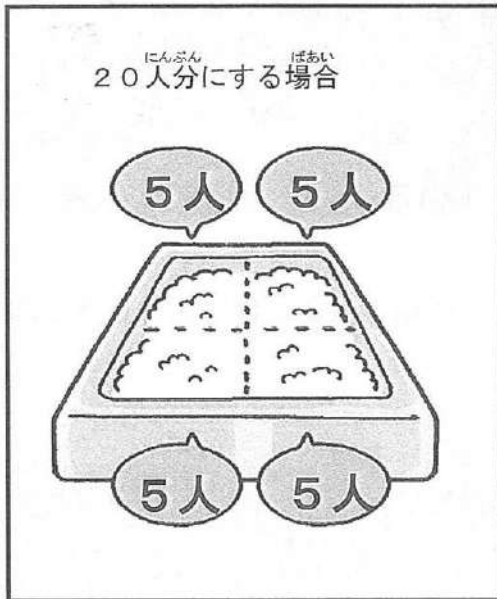
資料1



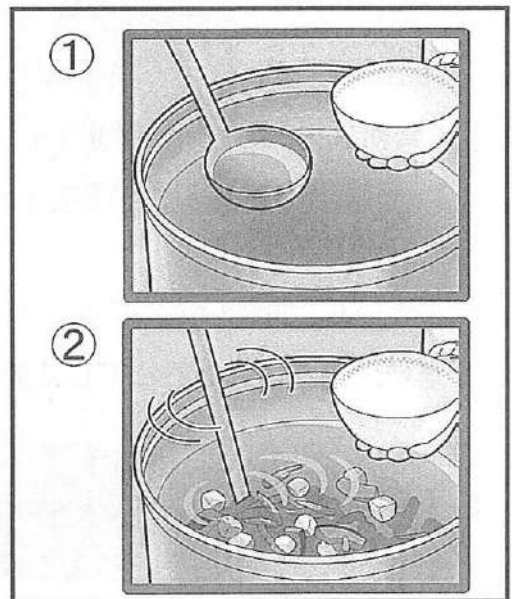
資料2



資料3



資料4



資料5



## ⑦食器のかたづけかた（感謝の心・社会性）

<進め方>

1 「給食の食器の片付け方についてお話します。この食器の写真を見てどう思いますか？」 ★資料1 『食べ残しが付いた食器の写真』を見て考える。

2 「みなさんが食器を返すとき、この写真のように食器に食べ残しはありませんか？食器にご飯粒や食べ残しがないようにきれいにしてから返しましょう。」

「ご飯を茶碗のはしからだんだんと集めながら食べるとご飯粒が残りにくいですよ。かたくなってしまったご飯粒がとりにくいときは、箸の先をお汁につけてからご飯粒をとると、とりやすくなります。」 ★資料2 『ご飯を集めながら食べている写真』

3 「今日のみなさんの食器は、食べ残しがきれいな食器になったでしょうか。食器を返すときは、茶碗は茶碗、汁椀は汁椀で同じものをきちんと重ねましょう。」

★資料3 『(×) 食器を間違えて返却している写真』

『(○) 同じ食器をきちんと返却している写真』

4 「そして、食器は大切に扱きましょう。重ねるときに投げたりしません。割れたり、傷が付いたりしてしまいます。」

5 「食器だけでなく、はしやスプーンをバラバラに返していませんか？はしやスプーンも向きをきちんとそろえて返しましょう。」

★資料4・5 『(×) 箸やスプーンをバラバラに返却している写真』

『(○) きれいにそろえて返却している写真』

6 「食器に食べ残しがなく、きれいにそろっていると、給食の先生たちはとてもうれしいそうです。気をつけて食器の片付けをしましょう。」

**【先生方へ：食器の返却時に声かけをお願いします。】**

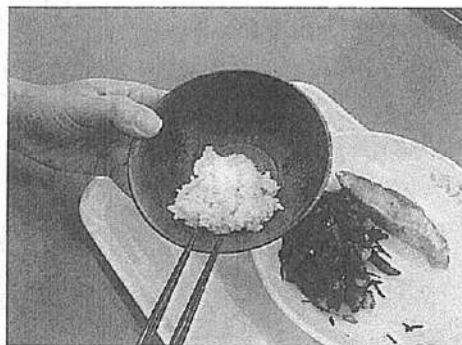
★中高学年用には、お米についての補足説明が本編原稿にあります。補足資料1、2と共に活用ください。

<食器のかたづけかた>

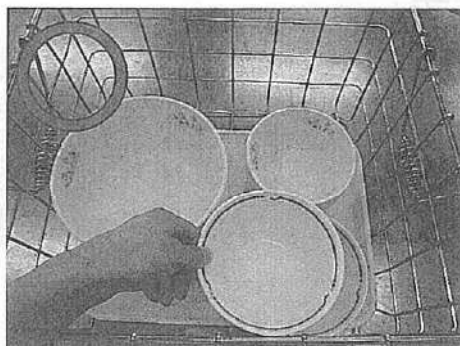
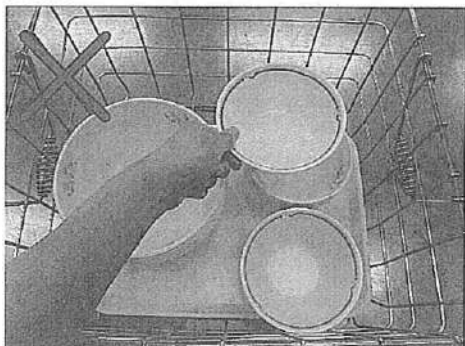
資料1



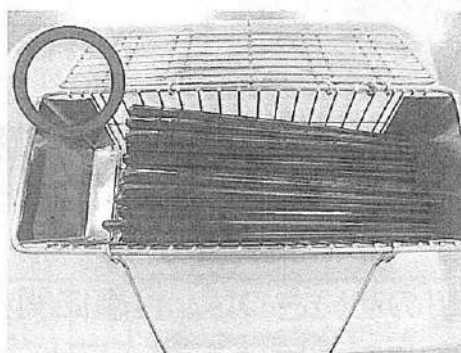
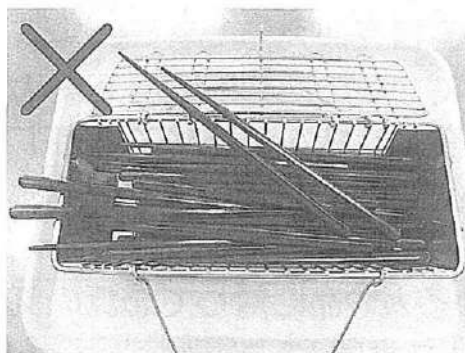
資料2



資料3



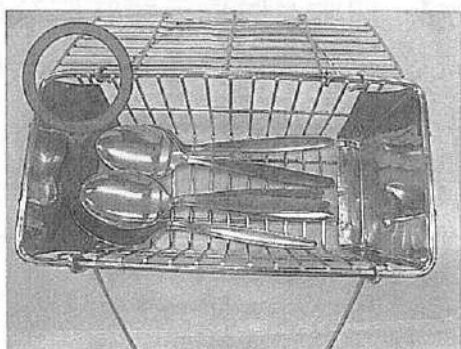
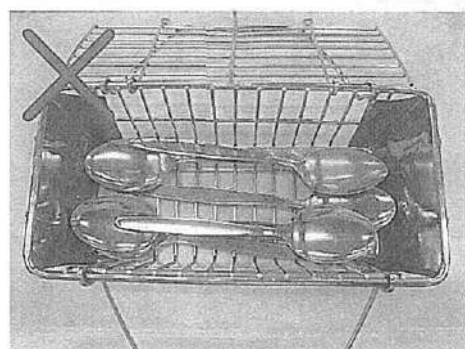
資料4



補足資料1

米

資料5



補足資料2

八十八

## ⑧「食事のあいさつ」（食文化・感謝）

### <進め方>

- 1 「みなさんは、『いただきます』『ごちそうさま』をきちんと、心を込めて言っていますか？ この言葉は、日本の食文化として昔から受け継がれてきました。」
- 2 「『いただきます』と『ごちそうさま』という言葉には、それぞれに意味があります。どんな意味があるのかみてみましょう。」

★資料A「いただきます」を示す。

#### いただきます

肉や魚、野菜、果物など、私たちは動物や植物の命を食事としていただいています。生きものの命や命を育む自然の恵み、食に携わる人々の労働など、食にまつわる、色々なものに対する感謝の気持ちが込められています。★資料1～4を順に示す。

★資料B「御馳走様」を示す。

#### ごちそうさま

ごちそうさまを漢字で書くとこのように書きます。この「馳走」は、「走り回る」の意味で、昔、大事なお客様を迎えるときに、馬に乗っていろいろなところを走り回り、もてなしのために食材を集めたそうです。このおもてなしに対する感謝の気持ちを込めて「御」と「様」がつき、「ごちそうさま」になったとされています。

- 3 「日本の食事のあいさつは、食事に関わる人や命に対して感謝の気持ちがあらわれた言葉です。外国では、似た意味として「Let's eat.」（いただきます）、「That was delicious.」（ごちそうさま）などが使われますが、日本とは違う意味になります。心を込めて、食事のあいさつをしましょう。」

**【先生方へ：継続的な声かけをお願いします！！】**

<食事のあいさつ>

資料A



資料B



資料1~4



## ⑨「よくかんで食べる」（心身の健康）

＜進め方＞

- 1 「みなさんは、食事の時に“よくかむこと”を意識していますか。現代の食事は、口溶けがよい食べ物、やわらかい食べ物が多く、かみごたえがある食べ物、かたい食べ物は選ばれにくい傾向があります。」

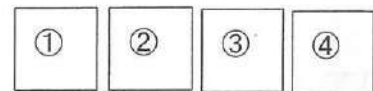
★資料『今と昔の食事資料①②③④』を順に一度に貼る。

「昔の食べ物は、食材そのものを生で食べたり、蒸したりした調理方法が多かったので、かみごたえがあるものが多く、食べる時間も長くかかりました。今は、食材そのものがやわらかかったり、やわらかく調理されたりしているものが多いため、食べる時間も短くなっていることがわかります。」

※低学年は詳しい内容説明（時代のことなど）は省いてもよい。

- ① 弥生時代の食事（今から2000年以上前）
- ② 鎌倉時代の食事（今から800年ほど前）
- ③ 昭和初期の食事（今から80年ほど前）
- ④ 現代の食事

《掲示順》



- 2 「よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。どのようなよいことがあるのか、イラストで見えていきましょう。」

★資料「そしゃく効果イラスト」①～⑤を順番に示し、そしゃく効果を確認する。

※低学年はキーワード確認のみ。高学年は詳細説明もする。

① **食べ過ぎ防止**

よくかむと、脳にある「満腹中枢」に信号が届き、食べ過ぎを防ぐことができます。

② **虫歯予防**

よくかむと、食べ物を体に吸収しやすく、小さくするための成分を含む、「だ液」がたくさん出ます。口の中の食べかすなども洗い落としてくれるので、虫歯を予防してくれます。

③ **脳の活動アップ**

よくかむと、あごを動かす筋肉が動くので、まわりの血管や神経が刺激されて、脳をめぐる血液の量が増えることで、脳の活動がより活発になります。

④ **消化を助ける**

よくかむと、食べ物が細かくかみくだかれ、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物に混ざって、より消化しやすくなります。

⑤ **味わう力アップ**

よくかむと、食べ物の味がよくわかります。

- 3 「給食ではかみかみ献立など、日頃からかみごたえのある食品が取り入れられています。やわらかい食品も、「しっかりかもう」と意識して食べることが大切です。」

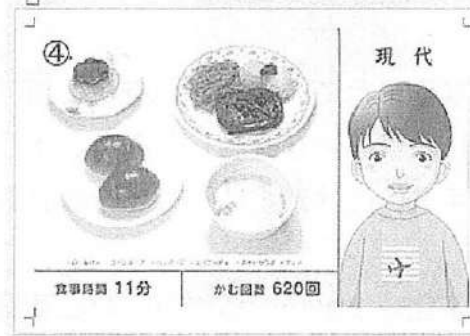
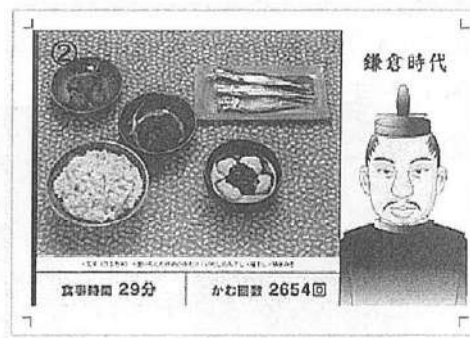
（可能であれば、ごはんをひとくち、よくかんで味わう時間をとって下さい。）

【先生方へ：給食時間の短い中、難しいところもありますが、継続的に「よくかもう！」の声かけをお願いします！】



# <よくかんで食べる>

資料「今と昔の食事資料」①～④



資料「そしゃく効果イラスト」①～⑤



## ⑩食事前の手洗い（心身の健康）

〈進め方〉

1 みなさん、食べる前にきちんと手を洗いましたか？

水だけで手を洗ったという人いませんか？ 水だけで手を洗ったあと、石鹸で手を洗ったあとの手の汚れをみてみましょう。

★資料1 『手洗いの仕方による汚れの落ち方の違い』を貼り、違いを確認する。

水だけで手を洗うと汚れが浮き上がってくるだけで手を洗うことはできていません。このように、きちんと洗っていない手で食べ物を食べると、食べ物と一緒に体の中に汚れが入ってしまい、食中毒を起こす危険があります。

2 正しい手洗いをすることで、手の汚れを洗い流すことができ、食中毒を防ぐことができます。一緒に正しい手洗いを確認してみましょう。

★資料2 『正しい手洗いの仕方』①～⑦を順番に示し、手洗い手順を確認する。

①石けんをつけて泡立て、手のひらどうしをこすり合わせる。

②両手の甲を順番に洗う。

③指先、爪の間もていねいに洗う。

④両指の間をこすり合わせるように洗う。

⑤親指はつけ根からしごくようにして洗う。

⑥手首もよく洗う。

⑦水でよくすすいで、清潔なタオルなどでふく。

3 正しく手洗いをすることで、自分だけでなく周りの人も気持ちよく給食を食べることができると思います。きれいな手でおいしく給食をいただきましょう。

※時間があれば、以下の手洗いのタイミングも確認してみてください。

### 手洗いのタイミング

みなさん手洗いはいつしていますか？

手洗いのタイミングは6つあります。

①外から教室にはいるとき、②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき、③給食の前後、

④そうじのあと、⑤トイレのあと、⑥公共のものをさわったとき、です。

給食を食べる前だけでなく、6つのタイミングを意識して正しい手洗いをこころがけましょう。

（文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～『学校の新しい生活様式』～」より）

## <食事前の手洗い>

### 資料①『手洗いの仕方による汚れの落ち方の違い』



手洗い前



水で洗った後



石けんで洗った後

### 資料②『正しい手洗いの仕方』



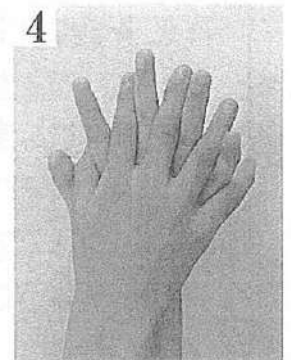
石けんをつけて泡だて、手のひらどうしをこすり合わせる。



両手の甲を順番に洗う。



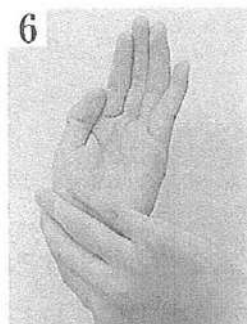
指先、爪の間もていねいに洗う。  
(爪ブラシを使うとなおよい。)



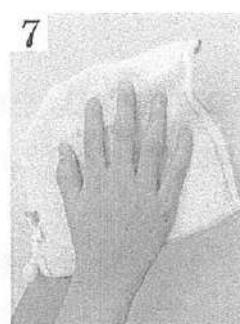
両指の間をこすり合わせるように洗う。



親指はつけ根からしごくようにして洗う。



手首もよく洗う。



水でよくすすいで、清潔なタオルなどでふく。

(給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑より出典)

## ⑪「地産地消」（食品を選択する能力・感謝の心・食文化）

<進め方>

1 「みなさんは地産地消という言葉を知っていますか？」

2 ★資料1「地産地消の説明」

「地産地消とは、地元の産物を地元で消費することです。産物とは作った物のことで、消費とは食べることです。」

3 ★資料2～4「真庭の食材」

「真庭では、ジャージー牛、ジャージー牛乳、お米、蒜山大根などの野菜、ぶどうなどの果物、他にもいろいろなものが作られています。学校給食で使われているお米は真庭里海米（まにわさとうみまい）です。」

4 ★資料5「生産者」、資料6「文字カード」

「この人は、ジャージー牛を育てている方です。地産地消を進めることで、真庭や真庭の人が元気になりますし、食文化を伝えていくことができます。また、近くでとれたものを運ぶので、環境にもやさしいです。学校給食でも地域の新鮮でおいしい食べ物をたくさん使うようにしています。地域の食べ物をしっかり食べましょう。」

### 学校給食「真庭食材の日」（真庭市）

#### 1 事業概要

年に数日程度で、「真庭食材の日」を設定し、納入業者や青果市場、生産者等の協力を得て、学校給食の食材を「真庭でつくられた」ものだけで提供する。

#### 2 効果

- ・子どもたちが実感をもって真庭の食材を知り、ふるさとに対する愛情を育む。
- ・食生活が自然の恩恵と食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解を得られるようにする。
- ・学校給食での地産地消推進をさらに進めるための課題を見つけ、生産者や納入業者と一緒に、安定的な供給体制を作る。
- ・学校と地域との連携を深める契機とし、子どもたちの育ちを見守る環境を作る。

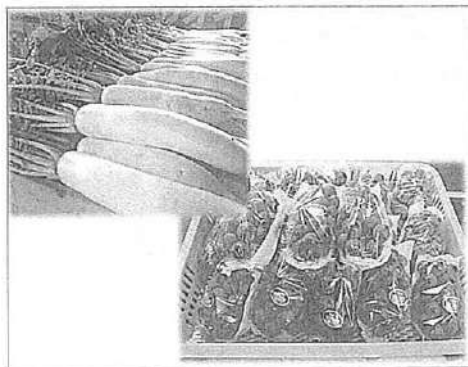
【先生方へ：真庭の食材について、継続的な声かけをお願いします！】

# <地産地消>

資料1 「地産地消の説明」

地 … <sup>じもと</sup> 地元の  
産 … <sup>さんぶつ</sup> 産物を  
地 … <sup>じもと</sup> 地元で  
消 … <sup>しょうひ</sup> 消費する

資料2～4 「真庭の食材」(3枚)



資料5 「生産者」



資料6 「文字カード」

まにわ ひと げんき  
・真庭の人が元気  
しょくぶん か つた  
・食文化が伝わる  
かんきょう  
・環境にやさしい  
しんせん  
・新鮮でおいしい

## ⑫ ジャージー牛乳（食文化）

<進め方>

1 「みなさん。この牛、見たことがありますか？」

★資料1 ジャージー牛の写真

「色が茶色ですね。」

2 「どこで見たことがありますか？」

3 「そうです。蒜山ですね。」

4 「なんという種類の牛でしょう？」

5 「ジャージーという種類の牛です。」

### ジャージー牛

ジャージー牛は体格が小さく、とれるミルクの量はホルスタイン種の2/3ほどです。しかし、高タンパクで、ミネラル（カルシウム）や、ビタミンなどが豊富に含まれる栄養価の高い貴重なミルクがとれます。

1954年にニュージーランドから岡山県に導入されました。蒜山高原では約2千頭を飼育しており、ジャージー牛の飼育頭数は日本一を誇ります。

6 「みんなが毎日給食で飲んでいる牛乳は何牛乳ですか？」

7 「蒜山ジャージー牛乳ですね。」★資料2

**蒜山高原の清らかな環境の下、この土地で生まれ、育てられ、地元蒜山で管理された牧草を食べ、一頭一頭丁寧に育てられたジャージー牛からとれた牛乳です！**

8 学校給食で毎回出される牛乳は、不足しがちなカルシウムを摂るために欠かせないものです。苦手な人もいるかもしれませんが、地元真庭市（蒜山）のジャージー牛から搾った牛乳が飲めることに感謝していただきましょう。

**【先生方へ：牛乳が残りがちな時期に声かけをお願いします！】**

## <ジャージー牛乳>

資料1 この牛みたことありますか？



資料2



## ⑬真庭里海米（感謝の心・食文化）

### <進め方>

- 1 給食で食べられているお米は「真庭里海米」と言います。

#### ★資料（循環図）

真庭里海米は、瀬戸内海で育ったカキの身をとった後のカキ殻を粉にして土づくりのために真庭の田んぼにまいて作ったお米です。真庭から山のミネラルが旭川を伝って瀬戸内海に流れだし、カキを育て、そのカキ殻を真庭の田んぼに返すことで、おいしいお米ができます。

真庭里海米は里海・里山からの恵みを守り、地域を豊かにする地域ぐるみの取り組みです。

- 2 きぬむすめのイメージキャラクターの「おきぬちゃん」は里山と里海のつながりを表す「蒜山三座」の笠をかぶり、「日生湾のカキ筏」に乗っているデザインになっています。

#### ★資料（おきぬちゃん）

真庭市は「SDGs（持続可能な開発目標）未来都市」に選定されています。そのSDGsの一環としてJAと連携して瀬戸内海のかき殻を田んぼの土壌改良材として使用しています。真庭里海米の取り組みはSDGsの17の目標のうち、「9 産業と技術革新の基盤を作ろう」「14 海の豊かさを守ろう」「15 陸の豊かさを守ろう」に該当します。

蒜と山は いのちでつながっている

真庭里海米

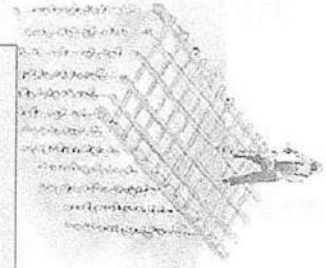


きぬむすめ

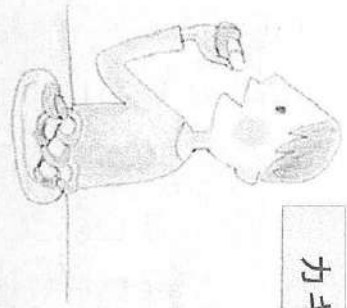
資料 おきぬちゃん



〈真庭里海米〉



カキを育てる (里海)



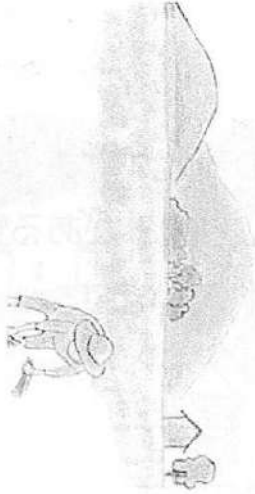
カキを食べる



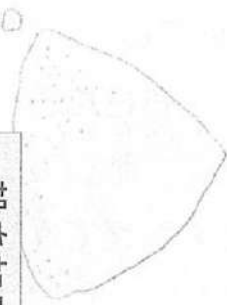
殻が残る



栄養分が海へ戻る



田んぼの肥料になる (里山)



殻を加工粉砕

## ⑭「真庭地域の地場産物（たまねぎ）」（感謝の心・食文化）

〈進め方〉

1. 「今日の給食には、地元でとれた野菜が入っています。  
何の野菜でしょう。」

2. 「ヒントを出して行くので考えてみましょう」

★資料：ヒント1～3・正解を順に出す。

「ヒント1：植えた苗はこんな形をしています。」

「ヒント2：葉っぱがしおれてきたら収穫します。」

「ヒント3：切ると、涙がでます。」

「正解は・・・玉ねぎです。」

おいしい玉ねぎを選ぶ時は、首と根の部分が小さく「ギュッ」としまっていて、皮が乾燥してずっしり重みがある物を選びましょう。玉ねぎは給食でよく使われています。  
味わって食べましょう。

3. 「真庭市で、農業をしている西村良一さんのお話です」

★資料：西村さんの写真

「私は、朝の5時から野菜の収穫をしています。

野菜作りで大変な事は、天候に左右されることです。

毎年、美味しい野菜を作るために、肥料にこだわっていて、  
どんな肥料がいいか毎年少しずつ変えて作っています。

おいしいと言われると喜びを感じ、作りがいがあります。

美味しい野菜をぜひ食べてみて下さい。」

4. 作ってくれた人や地域の恵みに感謝しながら食べましょう。

<真庭地域の地場産物(たまねぎ)>

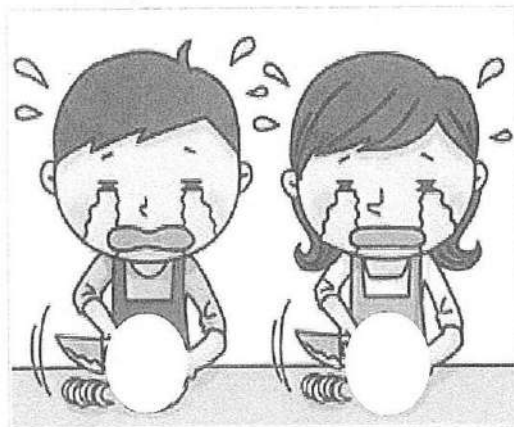
ヒント1



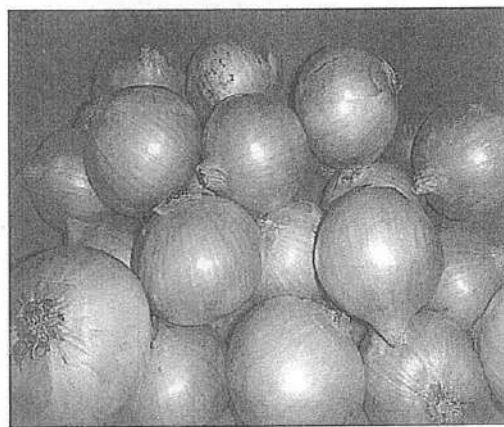
ヒント2



ヒント3

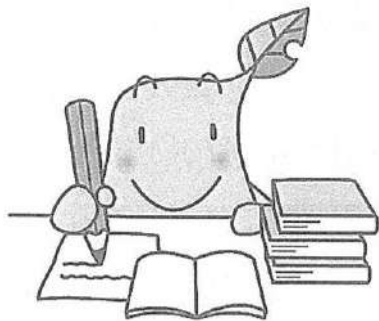


正解



西村さんの写真





2021年（令和3年）1月27日作成

