

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市真崎町 いちご西保育園
取組の名称	サマーフェスティバルでの献立作りから当日の夕食作りまで
実施時期	7月1～8月5日
取組内容	7/1 サマーフェスティバルでの夕食作りは、何にするかの話し合いをしました。 全員一致で『カレーライスとサラダ』にしたいということになりました。 7/7 カレーライスとサラダの中の材料の話合いをしました。 話し合いの結果、「赤・黄色。青チームに分かれて買い物しよう」ということになりました。 8/5 近くのスーパーに、チーム毎に食材を買い物に行きました。 「鶏肉ってどれが、おいしいの？」や、「じゃが芋はどこかな？」と 迷いながらの買い物です。 8/8 サマーフェスティバルでの夕食作りです。 お米をこぼさないように、丁寧に洗いました。 野菜を切る時は、包丁を使うので、最初に「手はネコさんの形にして切る」ということを 指導しました。 きゅうりや、固いじゃが芋や人参も、上手に切っていました。 自分たちで切ったお野菜だから残さず食べよう！と、喜んでいました。 事前に、お家で切り方の練習していた子どもからは、「じゃが芋の芽は毒だよ。深くとりんだよ！」と、情報交換しながらの活動に驚きました。 買い物や食材を切った事も、夏の思い出のページとして、記憶に残ることでしょう。



②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市真崎町 いちご西保育園
取組の名称	11月24日『良い和食の日』
実施時期	令和4年11月24日
取組内容	11月24日の和食の日に向けて10月に子どもたちと、味噌を作りました。今日は、出汁の美味しさと大切さを伝え、作った味噌での「みそ汁」を試飲しました 昆布、いりこ、削り節 各テーブルに置いて、皆で感触を楽しみました 「先生！削り節もお魚のあじがするよ！」「昆布が硬い！ワカメと似てるね」「いりこも、硬いよ」「この前、みそするにお魚が入っていたのは、これだね！」と、いろいろな感想が出てきました。 子ども達の前で味噌汁を作り提供すると「おかわりがしたい」「みそがめちゃくちゃおいしかった」と、大満足でした。 保護者の方々もみんな「優しい味ですね」「家での味噌汁の味を見直します」とこれからお家での食事の、味付け方を見直すきっかけになったようです。

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県諫早市
取組市町村名 取組団体・企業名	社会福祉法人 福翠会 いちご保育園
取組の名称	食事展示のデジタル化
実施時期	随時
取組内容	▷ICT システム〔コードモン〕を使用した食事展示のデジタル化 コロナの流行により、今まで実施してきた食育は感染対策を考慮したものへと変化させています。その一つが、「食事展示のデジタル化」です。 保育園では、食育の推進・親子のコミュニケーションの一環になるよう、当日の食事を展示用ケースに入れ、テラスに展示していました。お迎えの際に、立ち止まり、展示された食事を眺めながら今日の食事やおやつについて親子で話す姿がよく見られました。 しかし、展示を眺める為にお迎え時の滞在時間が長くなること、人と人との間隔が十分にとれないことなどから、食事展示の方法の見直しを行っております。 園で導入した連絡帳アプリ〔コードモン〕の連絡帳機能を使用し、食事とおやつの写真を毎日保護者へ送信するようにしました。連絡帳で受け取る食事写真が、これまでの食事展示同様、親子のコミュニケーションツールになり、これまで以上に家庭での食育に役立てばと思っています。 

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市 キッズスクール認定こども園
取組の名称	世界のランチ
実施時期	令和4年4月～令和5年3月
取組内容	「世界のランチ」 月に一回（月末）に他国の料理を給食で提供し、日本とは違う料理を体験（食す）することで、世界の人たちの食生活について身近に感じられる時間（経験）となっている。 ○年間計画 4月 / タイ料理 5月 / 南アフリカ 6月 / ドイツ 7月 / メキシコ 8月 / 中国 9月 / フランス 10月 / アメリカ 11月 / ハンガリー 12月 / オーストラリア 1月 / アルゼンチン 2月 / ロシア 3月 / 韓国 11月までは提供済み

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市 幼保連携型認定こども園にしざきこども園
取組の名称	食事マナーと筍のお話、夏野菜苗植え、そらまめのさやむき、夏野菜ピザ、とうもろこしの皮むき、お米研ぎのお手伝い、お月見団子作り、みそ作り、モチつき大会
実施時期	毎月一回実施
取組内容	○食事マナーと筍のお話 目的：食事マナーを身につける、旬の食材の筍を知る 対象：全園児 実施内容：食具に関する紙芝居の読み聞かせを行い、食具の持ち方のお話をを行った。後日、それぞれのランチルームに食具の持ち方のポスターを掲示した。 ○夏野菜苗植え 目的：夏野菜を育て、食物の成長の過程や命の大切さを知る 対象：年長児 実施内容：夏野菜の苗（きゅうり、ミニトマト、ナス、ピーマン、ゴーヤすいか）を植え、毎日水やりし、観察した。収穫も体験した。 ○そらまめのさやむき 目的：旬の食材であるそらまめに触れよう 対象：年少、年中、年長児 実施内容：「そらまめくんのベッド」の読み聞かせを行い、そらまめの旬とそらまめにはふわふわのベッドがあることを伝え、さやむきを行った。さやむきをしたそらまめは、その日のおやつで提供した。 ○夏野菜ピザ 目的：自分たちで育てた夏野菜を使って、ピザ作りを楽しむ 対象：年長児 実施内容：自分たちで育てた夏野菜を使って、一人一枚ずつピザトーストを作り、おやつで提供した。 ○とうもろこしの皮むき 目的：旬の食材であるとうもろこしに触れよう 対象：全園児 実施内容：とうもろこしには、ひげの本数だけ実があることを伝え、

	お友だちと協力しながら皮をむいた。 ○お米研ぎのお手伝い 目的：お友だちと協力して、お米研ぎをお手伝いする 対象：年少、年中、年長児 実施内容：お米研ぎの仕方を確認し、お友だちと協力してお米研ぎを行った。研いだお米は、その日の給食やおやつで提供した。 ○お月見団子作り 目的：お月見会を体験する 対象：全園児 実施内容：小麦粉粘土でお月見団子を作り、玄関に展示した。 ○みそ作り 目的：昔ながらの作り方でみそ作りを体験する 対象：全園児 実施内容：1日目に米、麦、を洗い、2日目に米と麦を蒸したものに麹菌を混ぜ、4日目に大豆を洗い、6日目に煮た大豆をつぶし、全部の材料と塩を混ぜ合わせ、かめに詰めた。一か月寝かせて、給食のみそ汁に使用し、提供した。 ○モチつき大会 目的：モチ米がモチに変わっていくまでの様子を見たり、食べたりして知る 臼と杵を使ってモチつき体験をする 対象：年少、年中、年長児 実施内容：せっかんを試食したり、臼と杵を使って、モチをついたり、鏡餅を作った。
--	--

② 食育月間以外の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	みやまの森こども園
取組の名称	キウイの収穫
実施時期	11月
取組内容	わたげ、たんぼぼ組 キウイの実がたくさん実っていたので、収穫しました。まだまだ、固くて酸っぱいので、熟すまで待ちます。小ぶりのかわいいキウイが採れました。   

②食育月間以外の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	みやまの森こども園
取組の名称	さつま芋堀り
実施時期	10月
取組内容	わたげ、たんぽぽ組 6月に苗を植えたお芋ほりを行いました。手で土を掘るのは大変でしたが、大きなお芋がたくさん採れました。    

②食育月間以外の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	みやまの森こども園
取組の名称	スイカ割り
実施時期	8月
取組内容	わたげ、たんぽぽ組 夏の風物詩。スイカ割を行いました。目隠しして、周りのみんなに声をかけてもらって、頑張って棒を振っています。大きいスイカでなかなか割るのは難しかったです。  

②食育月間以外の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	みやまの森こども園
取組の名称	そうめん流し
実施時期	7月
取組内容	毎年恒例のそうめん流し。 竹を組んで、先生が流したそうめんをすくって食べる体験をしました。 毎年恒例なので、以上児さんは上手にすくうことができました。  

②食育月間以外の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	みやまの森こども園
取組の名称	稲の観察、落水
実施時期	10月
取組内容	わたげ組 6月に園の田んぼに植えた稲の観察を行いました。 また、稲刈りに備え田んぼの水を抜く落水という作業を行いました。  

②食育月間以外の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	みやまの森こども園
取組の名称	稲刈り、脱穀
実施時期	10月
取組内容	わたげ組さんが田起こしから田植えをし、立派に実った稲の収穫を行いました。 稲刈り後、稲から米を1本1本丁寧に脱穀しました。 脱穀したお米は精米して、お正月明けの七草がゆになります。   

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県 諫早市
取組市町村名 取組団体・企業名	もりやまこども園
取組の名称	いもんこ堀り（諫早市小長井町田原地区）
実施時期	令和4年11月17日
取組内容	対象年齢：5歳児24名 長崎県諫早市小長井町田原（たばる）地区で育てられている、「田原いもんこ堀り」体験に行きました。いもんことは、「里芋」のことで、諫早の方言として昔から使われてきました。特に、田原地区のいもんこは古代より田原盆地（田原ため池周辺）の赤土壌で栽培されており、粘りがあり、舌触りの良いまろやかな独特のおいしさが特徴です。子どもたちに、「田原のいもんこ」について知ってもらうために、いもんこに関するクイズをしました。「いもんこってなーんだ？」里芋の写真を見せると、「じゃが芋みたい」「これ知ってるよ！」「里芋だよ！」など、たくさんのことを教えてくれました。他にも、じゃが芋やさつまいもの写真を見せると、「里芋と色が違うよ」「じゃが芋のほうが大きいかも」「土の中にあるんだよ」などたくさんを教えてくれました。実際に、いもんこ堀りを体験してみると、「大きいよー」「たくさんとれた！」「重たい！」など、目をキラキラしながら一生懸命堀っていました。子どもたちは、里芋の葉の大きさや形、一株にゴツゴツとたくさんついた里芋の力強さ、土の匂いなど、たくさんを感じてくれたと思います。収穫したいもんこは次の日の食育の日に「里芋の煮物」として提供しました。自分たちで堀ったいもんこを食べて「おいしい！」「おかわりたくさんしたい！」といった子どもたちの声が上がり、子どもたちにとっても格別なものになったようです。     

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市 社会福祉法人 真和会 菜の花こども園
取組の名称	冬野菜の栽培 食育だより
実施時期	9月～ 不定期
取組内容	○冬野菜 〈目的〉 ・和やかな雰囲気の中で保育教諭等や他の園児と食べる喜びや楽しさを味わう。 ・様々な食べ物への興味・関心を持ち、進んで食べる。 。 〈対象者〉 0歳児：13名 1歳児：14名 2歳児：18名 3歳児：20名 4歳児：25名 5歳児：24名 〈実施内容〉 にんじん、ラディッシュ、大根を各クラスで栽培しています。 子ども達と一緒に種植え、水やり、草取り等を実施しています。また、生長している様子を観察したり、どのように変化しているのかを子ども達に問い掛け、食への関心を深められるよう働きかけています。また、栽培している野菜に愛着が湧くよう名前を付けて世話をする姿が見られています。 今後は、子ども達と収穫を行い、収穫した野菜を給食で食べたりする予定です。 ○食育だより 園での食事に関するお知らせや子ども達の好きな給食のレシピを掲載しています。 〈目的〉 ・園での食事に関する様子などを発信し、保護者にどのような取り組みを行っているか知ってもらう。 ・ご家庭と一緒に取り組んでいただきたい事などをイラストや写真で視覚的に伝える。 〈実施内容〉 8月号：6月に「食事に関するアンケート」を実施し、特に多かった困り事についていくつか対処法を紹介しました。 夏野菜の栽培・収穫の様子を写真で掲載しました。 11月号：各クラス、子ども達がよく食べる野菜のメニューを担任に選んでもらい、レシピを掲載しました。 年長児が芋ほりしている様子の写真を掲載しました。

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	諫早市
取組市町村名 取組団体・企業名	清和こども園
取組の名称	・手洗い指導 ・夏野菜の紹介 ・夏の水分補給指導 ・焼き芋体験
実施時期	5月、7月、8月、10月
取組内容	・手洗い指導 食事の前に、きちんと手を洗う事の大切さを指導しました。  ・夏野菜の紹介 夏野菜の働きや、美味しさを知らせました。  ・夏の水分補給指導 夏の水分補給の大切さや、どんな飲み物を飲めば良いか指導しました。  ・焼き芋体験 さつまいもをアルミホイルで巻き、焼き芋をしました。 

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市 有喜保育園
取組の名称	～秋の収穫と旬の味覚～ 【いのち】【よろこび】【かんしゃ】を知る サツマイモほり
実施時期	令和4年11月11日(金)
取組内容	春に植えたサツマイモの苗・・・自分たちで真っ黒に手を汚しながら植えたことで、声をかけたり、成長していく様子を喜び、ずっと収穫を楽しみにしていました。 芋掘りは日照りが続いていたので畑の土が固くなっていましたが、それでも土から顔を出したお芋を見て、「先生～いっぱいあったよ～」、「これ大きい！」と一生懸命掘る姿がたくさん見られました。早速その日の3時のおやつで「焼き芋」にしてもらいました。ホクホクのお芋で「あま～い！」とおいしそうに食べていました。   

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市 有喜保育園
取組の名称	～秋の収穫と旬の味覚～ 【いのち】【よろこび】【かんしゃ】を知る
実施時期	干し柿づくり 令和4年10月21日(金)
取組内容	「干し柿づくり」… 毎年、お寺に実った柿や購入したものを使っていましたが今年は卒園児のお宅からたくさんの柿をいただき、干しました。 子どもたちと一緒に干し柿の作り方やつるし方を勉強しているのですが今年は柿をくださったおじいちゃんからシュロの葉を使ってのつるし方を教えていただき、子どもだけでなく、保育士も「わあ、すごーい！」と昔の方の知恵に感動しました。  

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市 有喜保育園
取組の名称	～秋の収穫と旬の味覚～ 【いのち】【よろこび】【かんしゃ】を知る 稲刈り
実施時期	令和4年10月20日(木)
取組内容	梅雨に植えた米の苗・・・稲刈りでは園長先生と一緒にカマをもって一人ずつ稲刈り体験、今年は5kgのお米が収穫できました。11月18日にみんなで持ち寄った具材でおでんを作り、お米は、それぞれ自分で握ってむすびにいただきました。 新米ってやっぱり「おいしい！」の聲がいっぱいでした。 たくさんの収穫に「ありがとう・いただきます」と感謝して頂きました。       

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市
取組の名称	いさはやエコフェスタにおける食品ロス削減の啓発
実施時期	令和4年10月23日
取組内容	令和4年10月23日（日）いさはやエコフェスタにおいて、今年度のメインテーマを「食品ロス」とし、以下のとおりブース出展を行い食品ロス削減の啓発を行った。 ・フードドライブ（出展団体：NPO法人シームレス） イベント内でのフードドライブの告知を1か月程度行い、当日は636KG（※）の寄付が集まった。 ※食品、文具、日用品の合計重量 ・フードバンク（出展団体：つなぐBANK一般社団法人ひとり親家庭福祉会 ながさき つなぐBANK～フード&グッズ～） フードバンク活動を通じて、ひとり親家庭を地域で支援する取組みの紹介や展示などのブースを出展。
	

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市
取組の名称	エコ料理教室
実施時期	令和4年8月20日
取組内容	令和4年8月20日（土）市民6組の親子を対象に、食品ロス削減をテーマとした環境にやさしい料理教室を開催。 冷蔵庫にある食材でできるライスバーガーを主食に、皮まで使い切るフライドポテト、食べごろを過ぎてしまったバナナを使用したココアバナナシェイク、きゅうりの生姜ピクルスなど4点を作り、楽しみながら、食品ロスを啓発することができた。 エコ料理教室は今回で6回目の開催。毎回、好評の声をいただく人気企画である。



②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市
取組の名称	食に関する体験活動の実施
実施時期	4月～12月（6月を除く）
取組内容	○栄養教諭による給食時間の指導 ①野菜の力をしろう ②朝ごはんを食べよう ③食べ物の働きをしろう    ○食に関する体験活動の実施 全校で植えたさつまいもを、11月にJAや地域の農家の方々のご協力のもと、つる切や収穫を行いました。（④、⑤）12月に、焼き芋を作る予定です。 ④  ⑤  5年生は、10月に赤米の収穫を行いました。小長井町内の5年生と一緒に収穫した赤米は、11月の「まるごと長崎県給食」にて、「赤米ごはん」となり、全校でおいしくいただきました。（⑥、⑦） ⑥  ⑦  また、5月に種付けした牡蠣を、12月に収穫する予定です。 1～4年生は、10月に学級園や学校園にブロッコリーや大根、スナップエンドウなどを植えました。JAの方々に育て方のアドバイスをしていただきました。毎日の水やりや、成長の様子の記録をしています。（⑧、⑨） ⑧  ⑨ 

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市立長田中学校
取組の名称	① 長田中お弁当の日 ② 食生活改善推進員の皆さんと作る郷土料理調理実習
実施時期	① 第1回 5月17日(火)、第2回 11月4日(金)、第3回 3学期予定 ② 12月21日(水) 予定
取組内容	①について - 令和3年度から始めた当時の生徒会長の発案による取組で、生徒会主体で取り組みました。 - 毎学期1回、行事予備日等の給食中止日を「長田中お弁当の日」と設定し、基本的に生徒自ら作った弁当を持参します。 - この活動をとおして「栄養バランスを考えた献立を考えること」「普段、弁当を用意してくれる人へ感謝すること」「食材が手元に届くまでに関わった生産者やお店の人等携わった人たちがいること」を学ぶことを目的としています。 - 実施後は、全校生徒の弁当を撮った写真と感想を校内に掲示し紹介しました。 - 第1回実施の様子 1年  2年  3年  - 実施に際しては「いただきますコース」「なかよしコース」「おにぎりコース」「私の一品コース」「チャレンジ！一人前コース」と自分ができるコースを選び挑戦します。 - 栄養バランス、彩り、デザイン、配置など工夫されたものが多かったです。 - 生徒の感想からは「とても楽しかった」「1回目より手ぎわよく作れたのでよかった」「作ってくれる人に感謝」等の感想がありました。 ②について 1年生の家庭科の調理実習の時間で、長田地区の食生活改善普及員の皆さんと一緒に郷土料理（とり飯、ぬっぺ、びょうたれ）を作る予定です。 - 地元の食材を利用した伝統的な料理を、地元の先輩方とのふれ合いをとおして作ります。また、先輩方から食材や栄養のことについてのお話をさせていただきます。この活動をとおして「生活に根ざした食」について楽しみながら学び、実践力を培うよい機会になると期待しています。

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市立森山中学校
取組の名称	森山中学校の食育実践
実施時期	令和4年4月～12月
取組内容	【5月～】 令和4年度「朝食習慣実態調査」を全生徒対象に実施しました。 調査結果は職員で共有するとともに、食育便りで家庭に知らせ朝食摂取について啓発しました。また、給食時間等で朝食の大切さについて指導しました。 【6月～11月】 「森山食材の料理レシピコンクール」を実施しました。 6月…実施要項等起案。PTA代表、食生活改善推進員森山支部に審査依頼。 7～8月…作品募集（家庭科の夏休みの課題） 9月…第1次審査、及び、第2次審査を実施。 10月…入賞者決定。表彰。「文化学習発表会」で上位作品を展示。 11月…校内の食育掲示板に入賞作品を掲示。 【12月】 「自分で作るお弁当の日」（12月9日（金）予定）を実施します。 【随時】 ○食に関する指導を行いました。 学級活動 1年生（12月予定）：「スポーツと栄養」 2年生：「望ましい食習慣」、3年生：「受験期の食生活」 給食時間 「朝食の大切さ」、「衛生」、「エネルギー不足に気をつけよう」、 「がん予防」、「カルシウムをとろう」、「日本の食文化」 など ○食育講話「朝ごはんを食べよう」を行いました。 1年生保護者→2月（予定）、2年生保護者→11月、3年生保護者→6月 ○米作りを行いました。（3年生 総合的な学習の時間） 田植え（未実施）、稲刈り（11月8日）、餅つき（3月予定） ○「森山中食育だより」を配布しました。 ・自分でコントロールしよう「体内時計」 ・朝食調査結果について ・「森山食材の料理レシピコンクール」の結果発表 ・受験期の食生活（3年生対象） など ○校内掲示板上に、食育に関する資料を掲示しました。

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市 諫早グルメフェスティバル実行委員会
取組の名称	・諫早&島原半島グルメフェスティバルの開催 ・諫早グルメフェスティバル（グーグーマルシェ）の開催
実施時期	・諫早&島原半島グルメフェスティバル【9月23日】 ・諫早グルメフェスティバル（グーグーマルシェ）【11月27日】
取組内容	諫早&島原半島グルメフェスティバル【9月23日】 新幹線開業、お祝いの紅白をテーマとして、諫早・島原半島から46の店舗が出展され、地産・地消にも大きく寄与したイベントです。 諫早グルメフェスティバル（グーグーマルシェ）【11月27日】 長崎県内の魅力的な雑貨が集まるマルシェをベースに、地域にある魅力的な旬の食材を販売し、各家庭で楽しんでもらうことを目的として開催されたイベントです。

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	諫早市 諫早中央保育所
取組の名称	ちびコック
実施時期	7月
取組内容	「自分たちで育てた夏野菜を収穫して、サラダ作りをしよう」 目的：野菜の栽培に興味をもち、収穫する喜びを感じ、自分たちで調理して食べる楽しさを体験する。 対象者：うめぐみ（年長児） 29名 保育士 2名 そーっと、慎重に・・・ 「獲ったど〜！！」 「サラダ大好き！」 「おいしそう！」 実施内容： ① 園庭で育ったキュウリを収穫してきます。 ② エプロンや三角巾、マスクを身につけ、手洗いや消毒をします。 ③ レタスや収穫したキュウリを洗います。 ④ レタスをちぎったり、子ども用の包丁でキュウリを切ったりします。 ⑤ （ドレッシングづくり）袋に、塩や酢、砂糖などを入れて、よく振ります。 ⑥ おおきなボールに野菜やドレッシングを入れ、サラダが完成！ ⑦ 自分たちで、皿に盛りつけて、いただきました。