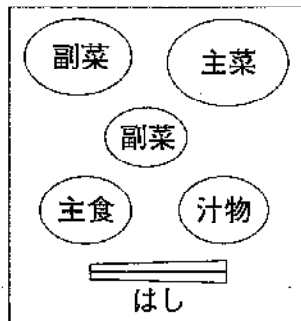


正しい配膳を身につけよう

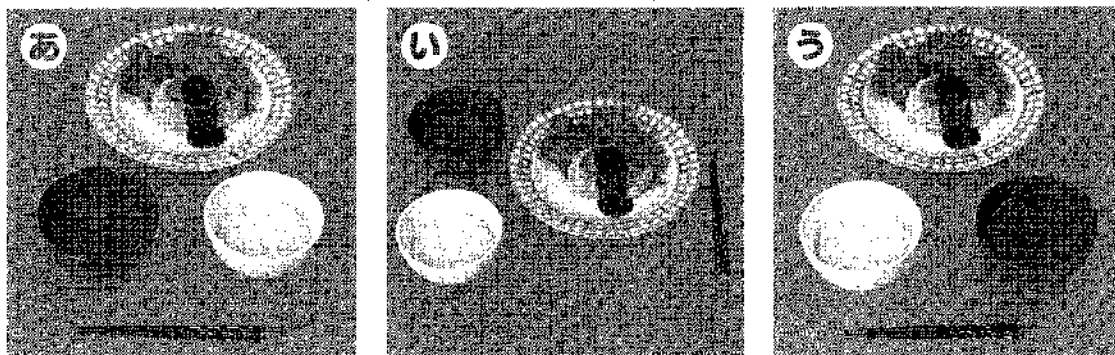
和食（一汁三菜：主食のご飯と汁物が1つ、主菜が1つ、副菜が2つ）の基本的な配膳は、左に茶わん、右に汁わん、はしは手前に、はし先を左にして横向きに置きます。肉や魚などの主菜は右奥、煮物などの副菜は左奥、もう1つの副菜（漬物など）は中央に並べます。

毎日の食事から茶わんとおわん、はしの正しい置き場所をお子さんに知らせ、和食文化として伝えていきましょう。

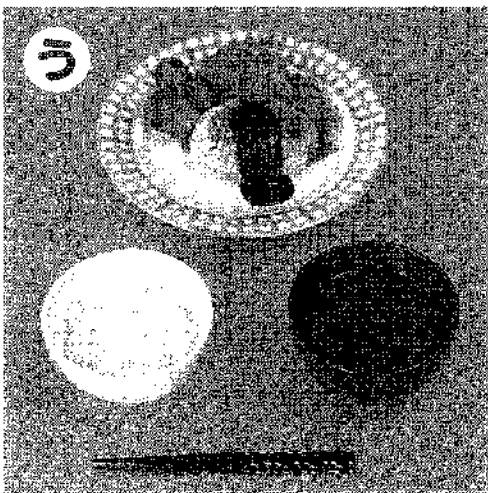


クイズ

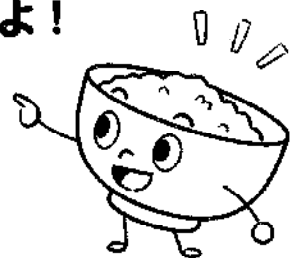
ちawan おわん はしは どこにおくとよい？



こたえ

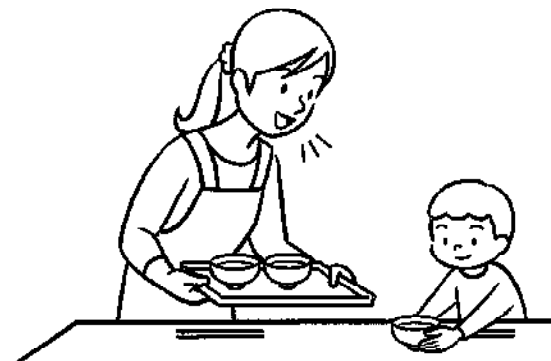


ちawanは ひだり
おわんは みぎ
はしは てまえに
おくよ！



※写真は主菜と副菜を1つの皿に盛りつけています。 ※答えを紙で隠してご利用ください。

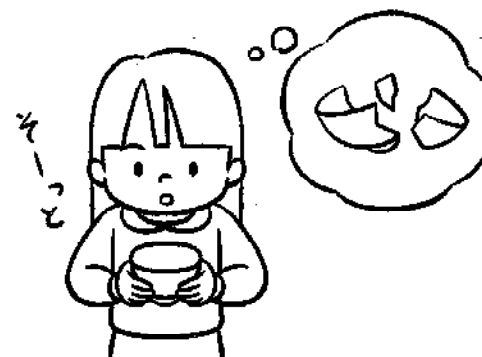
子どもと一緒に配膳をととのえる機会を



カレーライスやパスタ、丼物といった1皿で済む献立や家族全員のおかずを大皿に盛りつける大皿盛りなどが増えているようです。また、みそ汁が食卓に並ばない家庭も増えてきています。

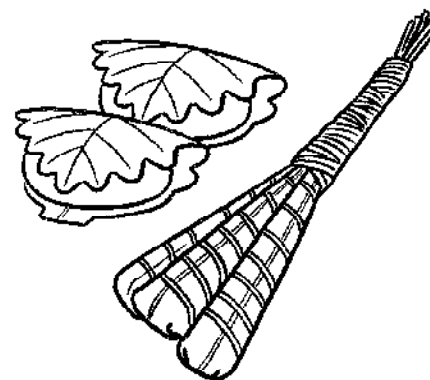
時には、一汁三菜の献立にして、お子さんと一緒に配膳をしながら、茶わんやおわん、はしの正しい置き場所について話をしてみてくださいいかがでしょうか？

食器はていねいに扱うように伝えてください



食器は、3歳以上になったらプラスチック製ではなく、できれば陶磁器の食器を使うようにしてみませんか。陶磁器の食器は割れるので心配かもしれませんが、お子さんに食器を乱暴に扱っていると欠けてしまったり、割れてしまったりすることを話してください。食器は、やさしくていねいに扱うように伝えていきましょう。

5月5日は端午の節句



5月5日は端午の節句です。端午の節句はもともと古代中国の厄よけの行事でした。邪気をはらう物忌みの行事から男の子の節句にかわったのは武家社会になった頃からといわれます。江戸時代以降、端午の節句は勇ましさの象徴になり、こいのぼりや武者人形を飾ってかしわもちやちまきを食べ、男の子の成長を祝う行事として定着しました。