

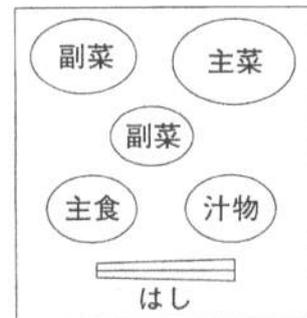


給食室 栄養士（今村・山下）調理師（福島・梅野・中嶋・古賀・境）

正しい配膳を身につけよう！！

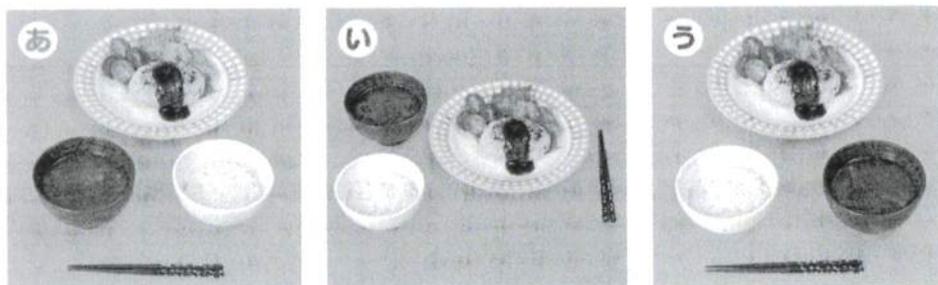
和食（一汁三菜：主食のご飯と汁物が1つ、主菜が1つ、副菜が2つ）の基本的な配膳は、左に茶わん、右に汁わん、はしは手前に、はし先を左にして横向きに置きます。肉や魚などの主菜は右奥、煮物などの副菜は左奥、もう1つの副菜（漬物など）は中央に並べます。

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まに知らせ、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？



食器は丁寧に大切に使いましょう！

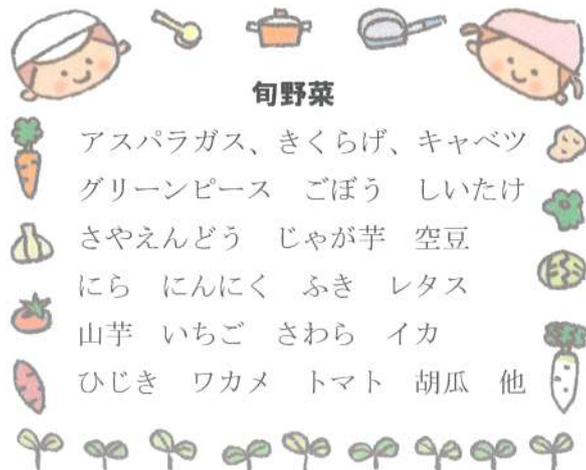
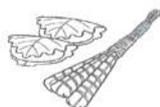
陶磁器の食器を使用するようになったり、配膳のお手伝いのなかで、食器は乱暴に扱っていると欠けてしまったり、割れてしまうこととお話しましょう。

食器は、食事をするために大切なものです、やさしくていねいに扱うように伝えましょう。



*5月5日は端午の節句

端午の節句はもともと古代中国の厄除けの行事でした。邪気をはらう物忌み（ものいみ）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ころからといわれています。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柏餅やちまきを食べ、男の子の成長を祝う行事として定着しました。



旬野菜

- アスパラガス、きくらげ、キャベツ
- グリーンピース ごぼう しいたけ
- さやえんどう ジャが芋 空豆
- にら にんにく ふき レタス
- 山芋 いちご さわら イカ
- ひじき ワカメ トマト 胡瓜 他