

たのしくたべようニュース

茶わんを持って食べましょう

茶わんを持って食べた時



茶わんを持たずに食べた時

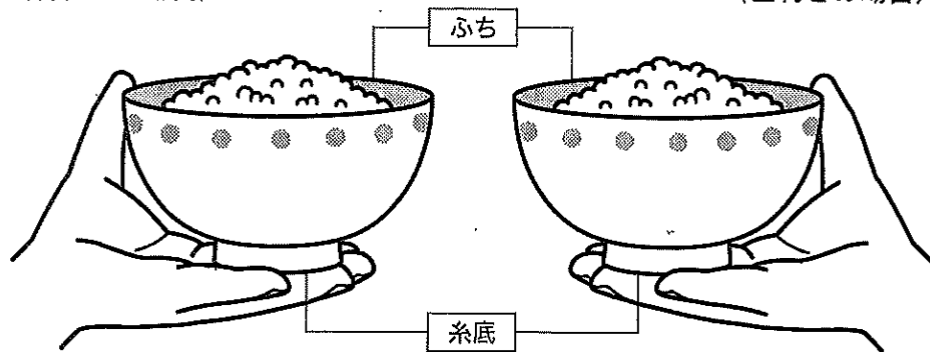


茶わんを持って食べた時と持たずに食べた時では、見た目の美しさがかわります。また、茶わんを持たずにテーブルに置いたまま食べると、姿勢が悪くなります。茶わんを持って食べることで、背筋が伸びて見苦しくない食べ方ができます。

正しい茶わんの持ち方

(右利きの場合)

(左利きの場合)



茶わんを持つ時、親指を茶わんのふちにかけ、人差し指から小指までの4本の指はそろえて、その上に糸底をのせます。この時、親指を茶わんの中に入れてはいけません。このようにすると、熱いごはんなどが入っていても安定して持つことができます。

食事マナーはくり返し伝えることが大切です

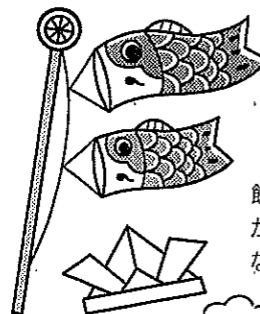
まずは、おとなが手本を見せるようにします。子どもがきちんと茶わんを持っていない時は、その都度、声をかけます。くり返し伝えて、子どものうちから、茶わんを上手に持って食べることを身につけられるようにします。

親子で
楽しく!

さやえんどうの筋取り



親子と一緒にさやえんどうの筋取りをしてみませんか？ さやえんどうは、きれいな緑色をしています。子どもと筋を取ったさやえんどうで、料理に色どりを添えてみてはいかがでしょうか。

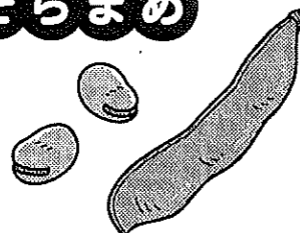


5月5日は 端午の節句

男の子の成長を祝う祭りです。この日はこいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。かしわもちを包むかしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないため、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められているといわれています。

おいしい旬の食べ物

そらまめ



空に向かってさやがなる

そらまめのさやは、空に向かって育つのが特徴です。これが名前の由来になっているといわれています。豆が成長して大きくなると、空に向かっていたさやが、豆の重みで下がってきます。

そらまめは鮮度が落ちやすいため、その日のうちに食べるようにします。