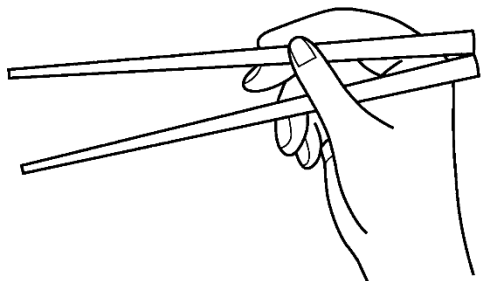


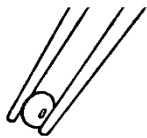
箸を正しく持とう！



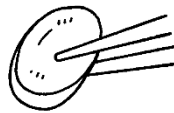
箸は、日本人にとってとても大切な食事の道具です。昔から、日本人は箸を器用に使い食事をしてきました。

こうした文化を大切に守り、次の世代に伝えていくためにも、正しい箸の持ち方で食事ができるようにしましょう。

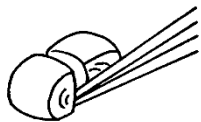
箸は、使いこなせばつまむ・はさむ・切るなどいろいろな動作ができる便利な道具です。



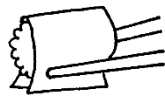
つまむ



はさむ



切る



くるむ



混ぜる



はがす

よい姿勢で食事をしよう

良い姿勢



悪い姿勢



良い姿勢で食事をすると、食べている姿がきれいなだけでなく、食べ物の消化も良くなります。姿勢を意識して食事をしましょう。

伝えよう日本の味

「八十八夜」

「夏も近づく八十八夜…」という歌にもあるように、立春から数えて88日目の日を『八十八夜』といい、「この日につんだお茶はおいしい緑茶になる」と昔から言われています。この時期、お茶を栽培している地域では、茶つみが盛んになります。

「端午の節句」

5月5日は『端午の節句』です。この日は、こどもの成長を願って、こいのぼりをあげ、かしわもちなどを食べてお祝いをします。「かしわもち」が包まれているかしわの葉は、新しい芽が出ないと古い葉が落ちないことから、家系がたえないという縁起をかついで、昔から食べられています。

心を込めて食事のあいさつをしよう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしていますか？ 野菜や魚や肉など、食べ物は、みな命があるものでした。その命をいただいてわたしたちは生きています。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。

感謝の気持ちを込めて残さず食べるように
しましょう。

