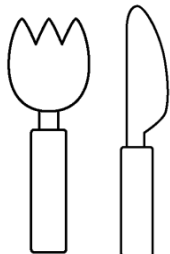




《はし・ナイフ・フォークのマナーもさまざま》



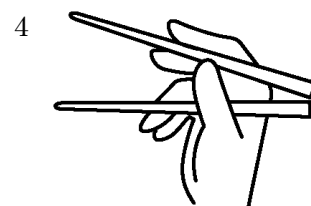
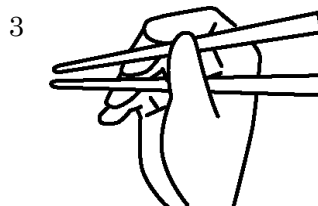
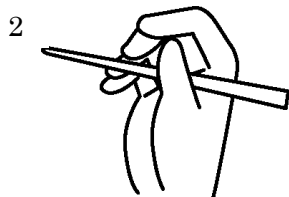
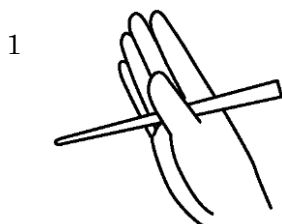
「ナイフにフォーク」だけが、テーブルマナーではありません。和食には和食の、中華には中華のマナーがあります。

はしをきちんと使えない日本人がこの30年間で全体の40%にも増えたことから考えて、まずは和食のマナーからしっかりとこどもに身につけてもらいたいと思います。



《正しいはしの持ち方》

- 1、はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
- 2、薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- 3、もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- 4、作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。



《つくってみよう！！》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は『納豆サラダ』です。

《材料》

- ・引きわり納豆 40g
- ・ハム 3枚
- ・キャベツ 大きい葉3～4枚
- ・人参 40g
- ・ほうれん草 1束
- ・赤みそ 小さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・マヨネーズ 大さじ2

《作り方》

- ① キャベツ・ほうれん草は食べやすい大きさ、人参は薄い短冊切りにして、しっかり水気を切ります。
- ② ハムは5mm幅の千切りにします。
- ③ 納豆は何も加えずにしばらく混ぜます。その後、赤みそ・しょうゆを加えて、再び混ぜます。
- ④ マヨネーズと①～③を混ぜます。

出来上がり！！