

# 食事のマナーについて

食事をする時、次のことは出来ていますか？ 出来ていない所は直していきましょう。

## 食べる時のしせい

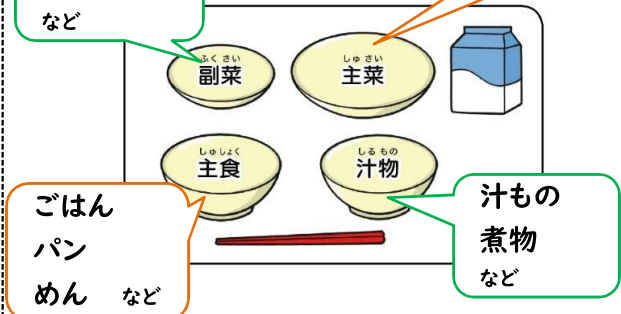
- ① 背筋をのばします。
- ② イスに深くこしかけます。
- ③ 足は床につけます。



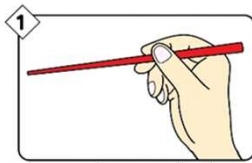
## 食器のおき方

あえもの  
炒めもの  
など

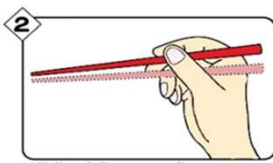
揚げもの  
焼きもの  
など



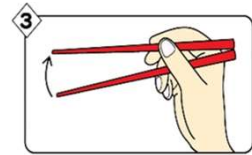
## 正しいはしの持ち方



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみましょう。

## 片付けもしっかりと

もし残してしまった時は決まりを守って食缶にもどしましょう。



食器を返す時も、食べ物がついていないか確認しましょう。



## 旬の食材・山菜

みなさんは、どんな山菜を知っていますか？ いくつか紹介します。



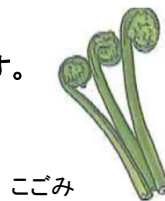
たららの芽

たららの木の新芽がたららの芽です。天ぷらがおすすめです。



ふきのとう

地面から顔を出す、ふきのとう。ふきみそや天ぷらがおすすめです。



ごごみ

シダ植物の新芽で、クルクル巻いた形が人のかがむ姿に似ていることから名前が付いたといわれます。お浸しがおすすめです。



わらび

日当たりのよい場所を好みます。灰や重曹などであくをぬいてから食べます。根からとれるでんぷんではわらび餅が作れます。