



朝晩は冷え込むようになり、秋も本番となりました。気温差があるので、栄養満点の旬の食材を食べて、体調を整えていきましょう。
手洗い・うがいをしっかりして、これからの寒い時期、風邪など引かずに乗り越えましょう！！

11月24日

“いい日本食の日”

和食の日



日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、『和食』の文化があります。日本の秋は実りの季節であり、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が盛んに行われる季節でもあります。

日本の食文化にとって大変重要な時期でもある秋の日に毎年、一人ひとりが『和食』文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、そして日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人 和食文化国民会議が11月24日を“いい和食の日”と制定しました。

この日にお家でも家族みんなで和食を食べてみませんか？

お箸の持ち方見直してみよう！

お箸は日本人にとって大切な食具です。使い方が間違っていると、上手に食べられず、食べこぼしなどが多くなり、食事の時間が楽しめません。

お家でも、この機会にもう一度見直してみて、正しい持ち方や使い方を身につけていきましょう！

お箸の長さの目安は、親指とひ人差し指の先を広げた1.5倍位が良いでしょう！！



1
正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。

2
上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。

3
もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。

4
上のはしだけを動かすように練習する。
下のはしは動かさない

間違った箸の持ち方

- にぎり箸・・・二本の箸をギュッと握る持ち方です。箸として機能しません。
- ペン箸・・・薬指を使わない、鉛筆の持ち方です。箸先がほとんど開きません。
- 人差し箸・・・人差し指を使わないで、箸から浮いて使います。
- 交差箸・・・箸先が交差する持ち方。箸先が揃わず、小さな物が掴めない。



お箸を正しく持つことは、基本的なマナーの一つです。間違った持ち方に慣れてしまうと、正しい持ち方に直すのはとても大変です。お箸を持つ最初の段階から正しい持ち方を身につけていきましょう。