



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。

スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

～日本の食文化～

日本の食文化は自然・四季・地域性・美意識・健康志向などが深く関わっており、世界的にも高く評価されています。

●特徴

1. 四季を感じる料理

春は山菜、夏は冷やしそうめん、秋は新米やきのこ、冬は鍋料理など、季節の食材（旬）を大切にします。

2. 一汁三菜

ご飯＋汁物＋3つのおかず（主菜・副菜2品）で構成される、栄養バランスの良い献立。

3. 素材の味を活かす料理

出汁や醤油、味噌などでうま味を引き出し、シンプルな味付けが中心。

4. 見た目の美しさ

盛り付けや器、色合いに気を配り、「目でも楽しむ」文化。

5. 行事や年中行事と結びついている

おせち料理（正月）、節分の恵方巻き、ひな祭りのちらし寿司、七夕のそうめんなど。

はしの使い方

箸は日本の伝統的な食器であり、正しく使えるようになることは大切なマナーの一つです。年齢とともに自然と使えるようになる子もいれば、練習が必要な子もいます。無理なく楽しく、繰り返し練習していきましょう。

✿ 手に合った「はし」を選んでいませんか？
はしは、手のひらより3センチくらい長めのものを使います。



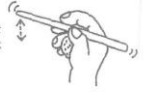
✿ 伝えていますか？ 正しいはしの持ち方

あせらず、根気強く教えましょう。
まだまだはしがじょうずに持てないときは、1本ずつのはして、「握り方」から練習してみましょう。

①はし1本をエンビツ持ちします。もう1本をひとさし指と薬指の間に入れます（※はし先はそろえましょう）。



②上のはし（動かす）……（小指と薬指で石などを握り）ひとさし指と中指ではしを挟み、上下に動かします。



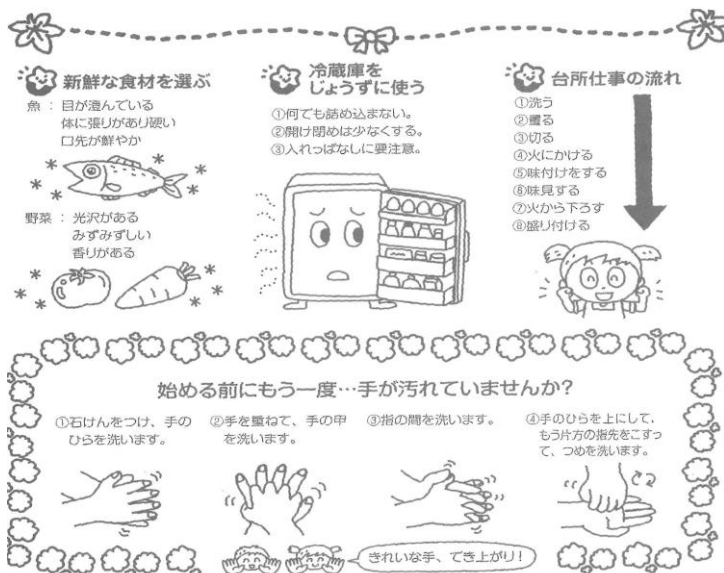
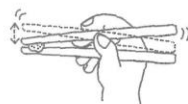
③下のはし（固定する・動かさない）……親指の付け根で挟み、はしの中點を、薬指のつめの下の横腹で固定します。はしを動かしません。



④親指で2本のはしを支えます。



⑤①～④ができたら2本いっしょに持って、上のはしだけ上・下に動かしてみましょう（※はしは軽く持ち、手に余分な力はいれませんが）。



～安全に美味しく食べるために～

肉、魚、野菜などの産地、輸入先、流通経路を確認し、鮮度を見極めて購入する。冷凍・冷蔵庫は過信せず、庫内温度は常に10℃以下に保ち、詰めすぎに注意して時々整理する。

まな板や布巾は熱湯消毒し、乾燥させて使用する。生食は流水でよく洗いすぐ食べる。加熱調理は、十分に火を通し早く食べる。

魚、肉、卵を扱う前後は、必ず石鹸での手洗いを行う。手洗いは、菌をつけない・持ち込まないなど、感染予防の基本であることを自覚する。