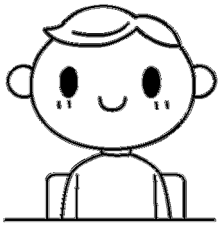


# ☆Kitchen letter☆

H31年9月 栄養士 中山 綾佳

## 食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。



お茶碗をきちんと持ちましょう。



はしを正しく使いましょう。

## 食事マナー

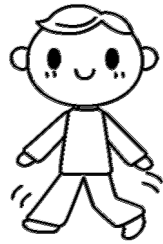
きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじつかない。



食べこぼさない。



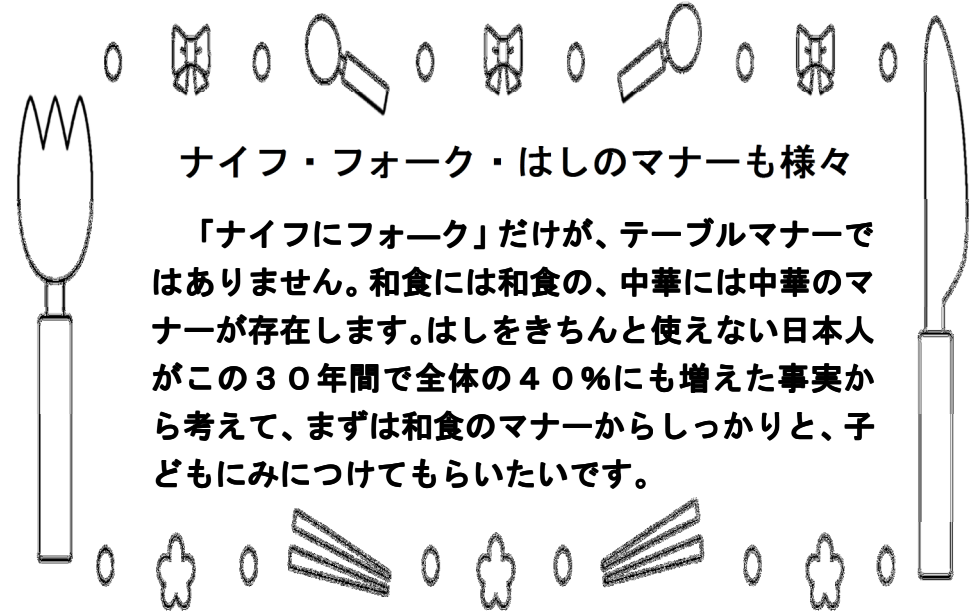
立ち歩かない。



音を立てて食べない。

## おはしの移行

おはしを使い始める目安としてスプーンやフォークを下から持てるようになる、お箸に興味を持つようになったら始めてみるのも良いのではないのでしょうか。トレーニング箸を使う子どももいますが、必ず通らなければいけないステップではないように思います。自宅で楽しくお箸を使って食事を摂れるようになったら、バタフライクラスでもランチ時に使用していきます。



ナイフ・フォーク・はしのマナーも様々

「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存在します。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%にも増えた事実から考えて、まずは和食のマナーからしっかりと、子どもにみにつけてもらいたいです。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のパースデーメニューもお楽しみに!

