



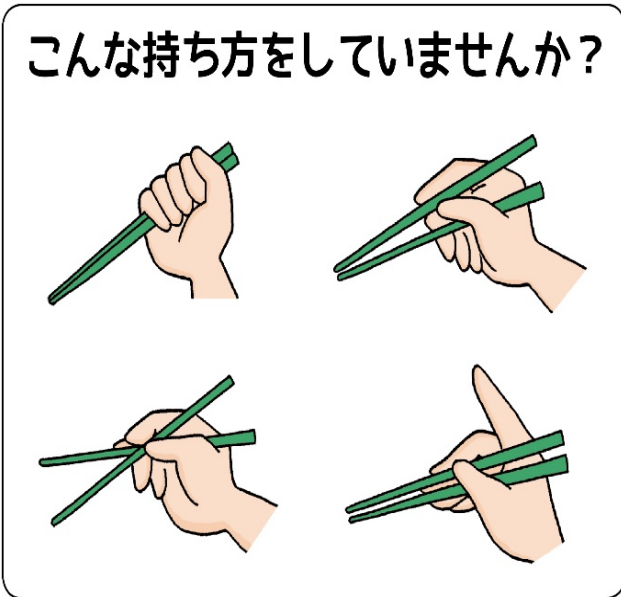
寒い冬に耐え、あたたかく春に芽吹く「春野菜」は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。たけのこ、アスパラガス、そらまめ、フキ、菜の花などは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。旬が短く、季節を感じる「少くせのある味」も大切な味覚のひとつです。

✕...✕...✕...
**間違った
 はしの持ち方**

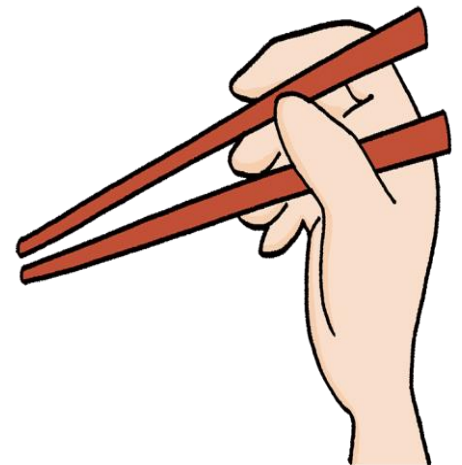


はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

こんな持ち方をしていませんか？



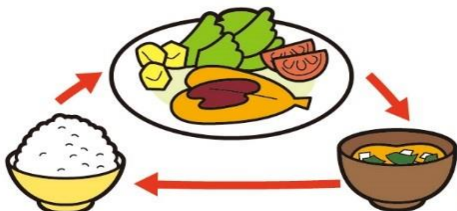
正しい箸の持ち方



子どもたちは、正しいはしの使い方つかかたをしているおとなが身近みぢかにいと、自然しぜんにそのはしの使い方つかかたを学まなんでいきます。
 家族で食事かぞくしよくじをする時ときに、はしの持ち方もつかたや使い方つかかたを確認かくにんし合あってみてはいかがでしょうか。

バランスよく食べましょう

ごはん、おかずを交互に順番で食べると、すべての料理を均等に食べることができ、栄養のバランスが整います。好きな料理だけでお腹がいっぱいにならないように、「これ美味しいよ」「食べてみよう」と声掛けしながらバランスよく食べましょう。



お弁当について

年間7回を予定しておりますお弁当日が5月より始まります。

窒息事故防止のために、球状の食材（ミニトマト・うずらの卵・ぶどうなど）については、1/2や1/4など小さめにカットを、またピックつまようじなどについても控えるよう、ご理解とご協力をお願い致します。

