



今月の担当
藤澤 美星子
栄養士

日に日に緑も深まり、目も心も癒される爽やかな季節となりました。体調を崩さず、この良い季節を満喫したいところですね。

虫歯ゼロの子を紹介します！

さて、6月4日〜10日は歯の衛生週間です。平成18年度に3歳児歯科検診を受診し虫歯がゼロだったお子さんを紹介しましょう！

- 西澤 寛 大くん
- 白田 元 気くん
- 西澤 輝 人くん
- 谷口 愛 梨ちゃん
- 笹山 翔 太くん

- 土屋 優くん
- 岸 要 仁くん
- 坂井 葉くん
- 村元 恵 利ちゃん
- 上田 千 大くん
- 泉谷 真悠梨ちゃん
- 畠山 幸 ちゃん
- 小澤 千 菜ちゃん
- 平井 みゆき ちゃん
- 丸山 花 帆 ちゃん
- 金井 侑 莉 ちゃん

食事の作法 自信ありますか？

先日、訪問先で飲み物とデザートを出していただきました。出てきたお茶はフタの付いたもの。皆さんフタはどうしますか？

正解は、茶碗のふちでしずくをそっと落とし両

手で裏返し、茶たくのふちにかませます。飲み終わったらフタは元に戻すというのが正解。



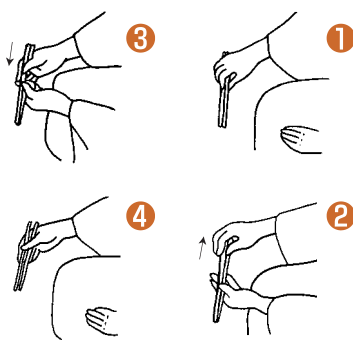
では、ケーキはどうですか？

三角のケーキは、尖った方（左側）から一口ずつ切っていたできます。銀紙やセロファンは、汚れた方を内側にして折りたたみ皿の奥側に置くといいでしょう。

最後に、昼食としてお寿司が出てきました。箸のとり方、持ち方に自信はありますか？

驚くことに…五人に一人は正しく箸を持っていないというのが現状のようです。一度習得してしまえば、疲れにくく万人に適した自然な方法ですので小さなお子さんにはしっかりと教えておきたい日本の文化です。

箸のとり方



食事は、生きていくために必要不可欠。食べる本能だけにまかせては、動物と一緒にですね。食事の仕方でその人の生き方や人柄が分かると言われています。

堅苦しいと美味しくない！と言わず、同席の人を不愉快に思わせない

「さりげない心配り」が大事ではないでしょうか？日本人の忘れかけたモノのひとつだと感じます。

最後に…とあるお蕎麦屋さんに入り小上がりの席に通されました。隣には学生服姿の女子中学生とその両親が座っています。注文の品を待つている間、ふと隣に目をやると、スカート姿にもかかわらず「あぐら」をかいて携帯電話を操作してる姿に驚きました。

みなさんはどう感じますか？

食事は、社会性を伴うものです。食事のマナーはもちろんな作法というものには大人になってからインスタントに取り繕えるものではありません。何も完璧でなくていいと思います。

「膳」の一部として、少し意識してもらいたい「食べる」こと。これを機に自分自身を振り返ってみませんか？