

みんなで食べたらおいしいよ

ライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。
家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食事をすることは、心もからだも元気にしてくれます。

栄養バランスが良くなる

マナーが身につく

コミュニケーションの活性化

知識が増える



「だれかと一緒」のときが、より楽しい!

器は決まった場所に並べていきますか？

和食の配膳は、食べる人のことを考えて並べ方が決まっています。

主食 + 汁物 + おかず 3つの献立を「いちじゅうさんさい一汁三菜」といい和食の基本になります。

基本的な和食の並べ方

副菜(二菜)

左手で取りやすい場所に置く。

主食

左手で持つ時間が一番長いので左手に一番近い場所に置く。

副菜(三菜)

箸

持つ部分を右側にして横一文字に置く。

主菜(一菜)

器を持ち上げずに食べるので、右手が使いやすい右奥の場所に置く。

汁物

汁をこぼさないよう、取りやすい手前の右に置く。

