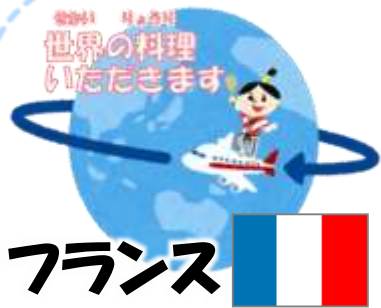


# スマイルランチ通信 8月号



世界三大料理の一つ フランス料理。  
フランスでは家庭でも、  
前菜、メイン、チーズ、デザート順に  
食べます。食事の中心は豆類やじゃが芋、  
人参などの根菜類を混ぜたもので、  
パンも必ずついてきます。  
昼も夜も、食事の後にはチーズと  
デザート、コーヒーが欠かせません。



## こどもと食 ～食事のマナーについて①～

食事のマナーには様々なものがありますが、今回は食事の配膳と姿勢についてお話しします。

### 食事の配膳

和食は一汁三菜を基本として食器の配置が決まっています。箸は箸先を左に向け、箸置きの上に横一文字に手前に置きます。この配置は「持ち上げやすいから」という理由と、「口をつける部分を他人に見せては失礼だから」という気持ちから、食器で箸先を隠すという和心が背景にあります。ご飯茶碗は箸を持っていない方の左手で持ち上げるために左手前に置き、汁椀は持ち上げる頻度が高く、こぼしやすいので右手前に置きます。メイン皿は食器を持ち上げずに箸の右手を伸ばすため、右奥に置きます。



### 正しい姿勢

- ①机からこぶし一個分をあけてしっかり椅子に座ります。
  - ②茶碗や小鉢は持ち上げて食べます。
  - ③足を組んだりぶらぶらさせて食べません。
  - ④下を向いたまま食べません。
- 正しい姿勢はこども達の成長、発達にも繋がります。幼いころから習慣づけるようにしましょう。



## みんなだいすき トマトジャム

☆お手伝い☆  
トマトの皮むき

### ◆材料 (5人分)

- ・トマト 1個
- ・さとう 30g
- ・レモン 1/4個 (レモン汁 大さじ1)

### ◆作り方

- ① トマトは湯むきして、粗いみじん切りにする。
- ② 鍋に①とさとうを入れ、焦げつかないように弱火でゆっくり煮込む。アクがでればこまめに取り除く。
- ③ とろみがついてきたら、レモン汁を加えて火を止めれば完成♪

### トマトの湯むきの仕方

- ①ヘタを取り、十文字に切れ目を入れる。
- ②熱湯に5～10秒くぐらせる。
- ③冷水にとり、皮をむく。



## 旬の食材 クイズ

★今月は「トマト」だよ！  
2つのイラストで間違いを3つみつけよう！



こども