

4月28日（木）

- ご飯
- さばの煮付け
- みそ汁
- 手作りふりかけ
- 牛乳



和食の基本は一汁三菜で、主食のご飯に汁物、主菜1品、副菜2品を組み合わせたものです。配ぜんの仕方は左手前に主食のご飯、その右側に汁物を置き、向こう側に主菜を置きます。和食には、配ぜんの仕方やはしの持ち方など知っておきたいマナーがいろいろとあります。今日は、ごはんを左手前に、みそ汁をその右側に置き、さばの煮付けは向こう側におきます。牛乳は右の奥におきます。ふりかけはご飯の上にかけてみましょう。今日は魚の献立です。魚には骨があります。気をつけていただきます。