

和食の配膳を覚えよう

和食の基本は主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせた一汁三菜（二菜）です。
様々な食品を食べることができ、栄養バランスを整えることができます。

ふくさい
副菜

野菜、海藻
などのおかず
ビタミン、無機質、
食物せんいがとれます。



しゅさい
主菜

肉、魚、卵、豆、
豆製品などのおかず
たんぱく質がとれます。

しゅしよく
主食

ごはん
炭水化物がとれます。

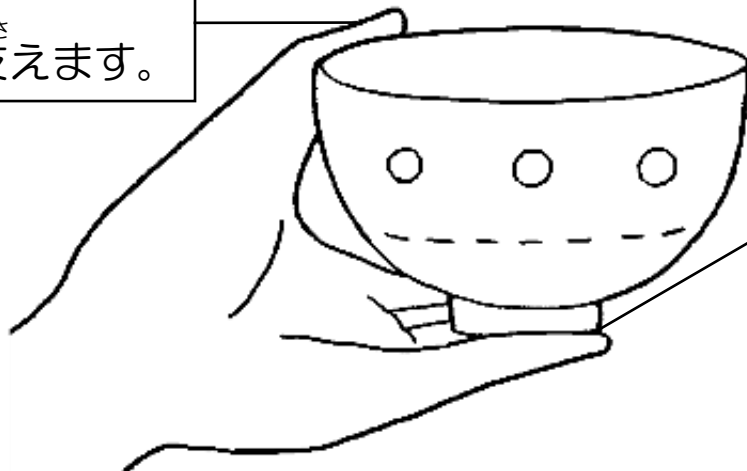
しるもの
汁物

不足する栄養素や
水分を補います。

主食は左前、汁物は右前、主菜は右奥、副菜は左奥と中央へ
置きます。はし先は左に向けて手前に置きます。

正しい食器の持ち方

おやゆび
親指をへりにかけ、支えます。

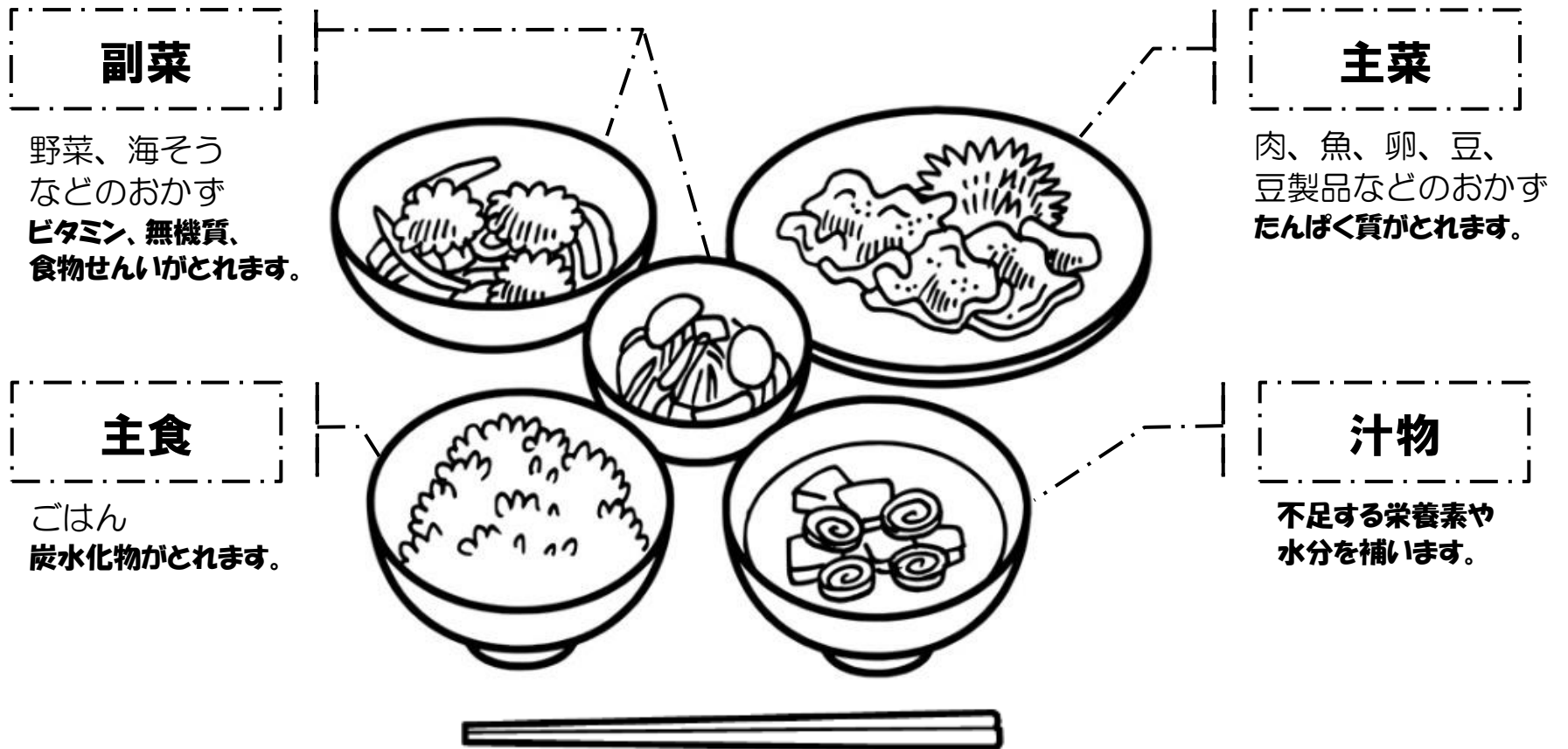


ほかの4本の指は
そろえて糸底に当てます。

正しく持つと、食器が安定し料理をこぼしにくくなります。

和食の配膳を覚えよう

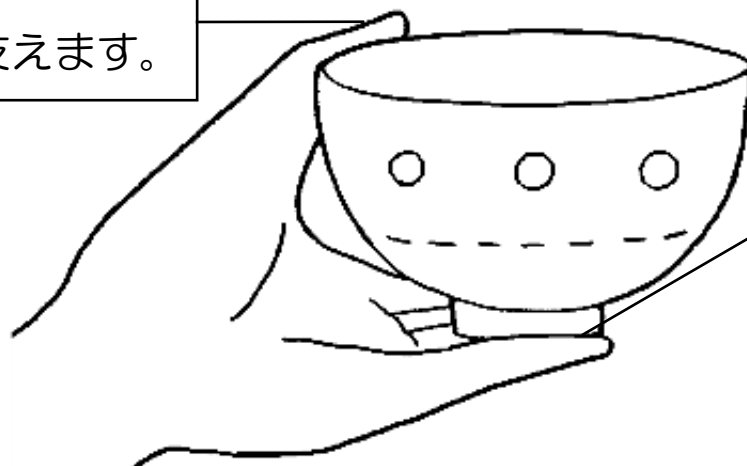
和食の基本は主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせた一汁三菜（二菜）です。
様々な食品を食べることができ、栄養バランスを整えることができます。



主食は左前、汁物は右前、主菜は右奥、副菜は左奥と中央へ置きます。はし先は左に向けて手前に置きます。

正しい食器の持ち方

親指をへりにかけ、支えます。



ほかの4本の指はそろえて糸底に当てます。

正しく持つと、食器が安定し料理をこぼしにくくなります。