

順番に食べるともっとおいしい!!!

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、そのどちらもがよりおいしく味わえる『口内調味』という食習慣を生み出してきました。

ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。

食事の初めに汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかず、と箸を進めていきます。

このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。



Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 黄の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間, 献立名, 黄の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間. Rows include meals like キーマカレー, 厚揚げとキャベツの味噌炒め, 魚のかりんとう揚げ, etc.

くるめのこ なんでも たべて じょうぶに そだつ みんな えがおで おいしいね