

## 6月27日：ちらし寿司の日

お祝い事やハレの日の食卓に欠かせないお寿司の話題です。具材の彩りや、酢飯の匂いを描写することで、ご家庭ごとの楽しい思い出が広がります。

### そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます。今日6月27日は「ちらし寿司の日」です。錦糸卵にエビ、しいたけ、絹莢（きぬさや） お重箱を開けた瞬間のあの彩りを見ると、心がパッと華やきますね。

### 誰かに話したくなる豆知識

昔の備前藩（今の岡山県）の殿様が、「食事は一汁一菜に下さい」と儉約令を出した時、庶民が「じゃあ、ご飯の中に美味しい具を全部混ぜてしまえ！」と知恵を絞ってできたのが、ちらし寿司（ばら寿司）の始まりだと言われています。昔の人のたくましい知恵ですね！

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・お家で作るちらし寿司には、どんな具をよく入れていましたか？
- ・ひな祭りやお祝いの席で、お寿司を囲んでご家族で食事をした思い出はありますか？

### お席でできる！ミニレク

うちわで酢飯をパタパタと冷ます手首の運動です！右手でうちわを持って、目の前の大きな寿司桶に向かってパタパタパタ。次は左手でパタパタパタ。はい、ツツツの美味しい酢飯ができました！

### 笑顔で1日を始める締めの一言

手首を柔らかく使うと、怪我の予防になります。ちらし寿司のように、色とりどりの楽しい出来事がギュッと詰まった1日を今日も一緒に過ごしましょう。よろしくお祈りいたします！

## 6月28日：パフェの日

ハイカラな洋菓子の話題です。若い頃のデパートの大食堂での思い出や、喫茶店でのワクワクした記憶を引き出し、心も若返るような時間にしましょう。

### そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日6月28日は「パフェの日」です。細長いグラスに、アイスクリームやフルーツ、生クリームがタワーのように乗った、夢のようなデザートですね。

### 誰かに話したくなる豆知識

「パフェ」という名前は、フランス語で「完全な」という意味の「パーフェクト」という言葉から来ているんです。見た目も味も完璧なデザートということですね。昔、おめかしして出かけたデパートの大食堂で、ご褒美に食べさせてもらった記憶がある方もいらっしゃるのではないでしょうか。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔のデパートの大食堂で、1番テンションが上がったメニューは何でしたか？
- ・ケーキやパフェなど、甘いものを食べるとどんな気分になりますか？

### お席でできる！ミニレク

細長いパフェのグラスのように、背筋をピンと伸ばす体操です！両手を腰に当てて、頭のとっぺんを天井から糸で引っ張られているように、スッと背筋を伸ばします。胸を開いて深呼吸。素晴らしい姿勢です！

### 笑顔で1日を始める締めの一言

姿勢が良くなると、見た目もグッと若々しくなりますね！今日もパーフェクトなパフェのように、甘くて完璧な楽しい1日にしてまいりましょう。よろしくお祈りいたします！