



食育便り

平成30年5月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

新年度が始まって約1ヶ月が経ちました。学校にも慣れてきたと思いますが、疲れもたまっている時期ではないでしょうか？元気に学校生活を送るために、食事・休養が大切になります。早寝・早起きを心がけ、健やかに学校生活をおくりましょう。

上手に箸を持てていますか？

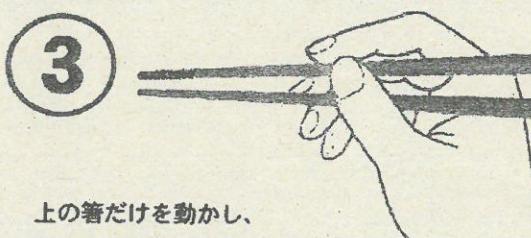
自分がきちんと箸を持っている自信がありますか？箸の使い方は毎食の習慣づけが大切です。箸を上手に使うことは、微妙な指の使い方や力加減を習得することにもつながります。日本人の手先が器用なのは、箸を使うからだとも言われています。箸を上手に使えるということは、とても素敵なことです。間違った持ち方をしていた人は毎日練習して、ゆっくり直していきましょう。



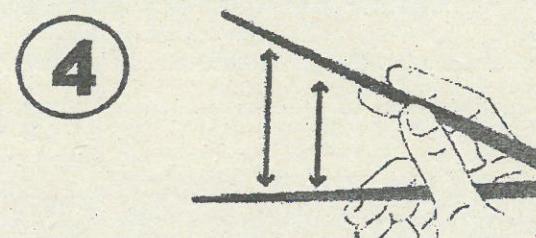
まず箸を鉛筆を持つように
1本持つ。



2本目の箸は、親指のつけ根に
あて、薬指の爪のよこにあてがう。

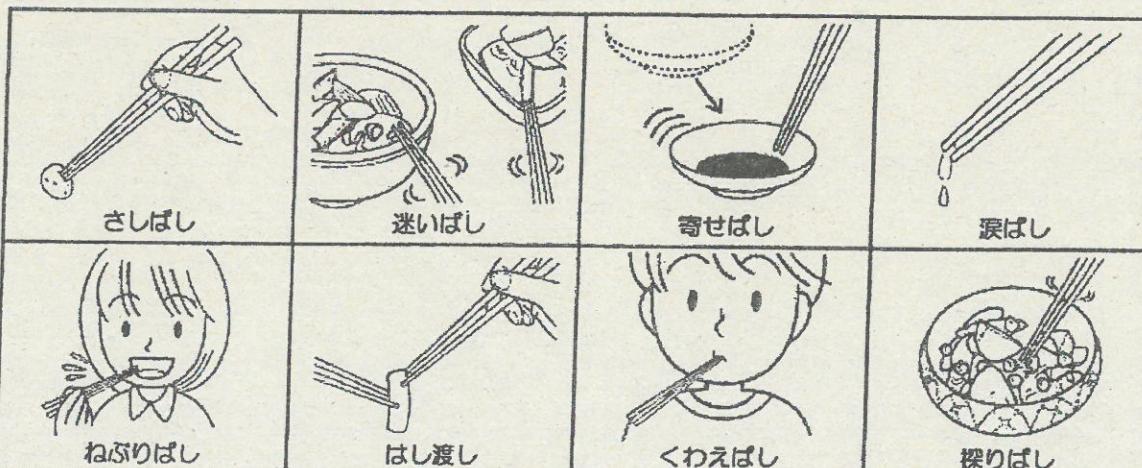


上の箸だけを動かし、
下の箸は動かさない。



ひらいて、とじてができますか？
練習してみましょう！

こんな箸の使い方はダメ！！



「ぱっかり食べ」をしていませんか？

「ぱっかり食べ」とは「一品食べ」ともいい、1つの料理を全部食べてから他の料理を一品ずつ食べていくことです。和食は主食のご飯を中心に、いろいろなおかずを交互に食べることによって、口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようしましょう。



食事マナーのき・ほ・ん

食事の時にはマナーがあります。食事のマナーは自分のためだけではなく、みんなとおいしく食べるための大変な約束ごとです。楽しい気分で食事をすることは、食べ物の消化吸収を良くしてくれます。みんなと一緒に気持ちよく食べられるように、マナーを守りましょう。

姿勢を正す



食べるときに背中が曲がっていませんか？背中が曲がると、内臓が押しつぶされて消化がうまくいかなくなくなります。よい姿勢で食べましょう。

食器をきちんととむ



茶わんや箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。また、食器を並べる位置にも気をつけましょう。

ながら食べをしない



テレビを見ながら、本を読みながら、ゲームをしながら、といった「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなるのでやめましょう。

音に気をつける



食べるときにくちゃくちゃと音をたてて食べていませんか？食器がカチャカチャと音をたてていませんか？音に気をつけて食べるようしましょう。

他の人に迷惑をかけない



口の中に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、周りの人を不快な気持ちにさせます。

心をこめてあいさつをする



食べ物や作ってくれた人に心を込めて「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをし、感謝して食べるようしましょう。

将来いろいろな人と楽しく会食するために・・・

みなさんが大人になると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食する機会があります。そのときに、基本的なマナーを身につけていると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもあります。今のうちから少しずつ身につけましょう。

