

給食だより



食事のマナーについて考えよう！

食事をするときのマナーについて考えたことはありますか？食器の配膳位置や箸の持ち方、食べているときの態度など、食事のマナーはいろいろあります。食事のマナーを身に付けることは、社会性（他の人と関わる力）を身に付けることにつながります。相手を思いやり、心地よく食事をすることも、給食を通して学んでほしいことのひとつです。学校給食にはその役割があります。

◆食事マナーの基本

姿勢を正そう

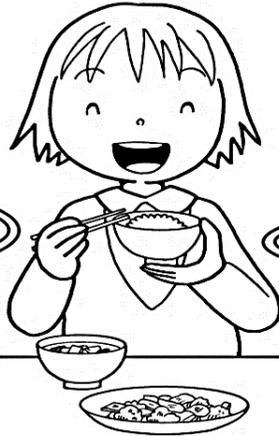
よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばした状態です。

他人の迷惑にならないようにしよう

口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、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

食器をきちんと持とう

茶わんやはし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。



感謝の気持ちを忘れないようにしよう

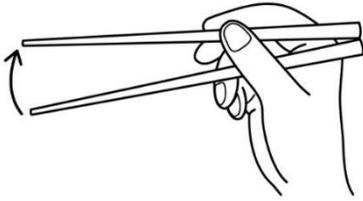
食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

◆正しい配膳ができていますか？

和食の正しい配膳の位置について図を見ながら考えてみましょう。
まず、ご飯は左、汁物は右手前側に置きます。箸はその手前に箸先を左側にして置きます。おかずはご飯や汁物の奥に置きます。おかずの数が違っていても基本は同じです。大皿に主菜と副菜を盛り合わせてある場合には、主菜が手前、副菜が奥になるようにします。
魚は一尾丸ごとなら頭は左向きで腹は手前に、切り身の場合には皮が奥になるように配膳します。果物は左奥、飲み物は右側に置きます。



◆箸を正しく持つことができますか？



間違った持ち方や使い方に慣れてしまうと、直すのは大変かもしれません。正しくしっかり使えるように、意識して使いましょう。

〈正しい箸の持ち方〉

- ① 上の箸を人差し指、中指ではさみ、親指を添える。
- ② 下の箸を親指の付け根ではさみ、薬指の上に置き、支える。
- ③ 箸を動かすのは上の箸のみ。

◆給食前にはきちんと手を洗いましょう

給食を食べるときには、パンや果物のように直接、手で触って食べるものがあります。目に見えない細菌やウイルスを口から体内に入れないためにも、きちんと手洗いをしましょう。

【手洗いの効果】手を洗う前を100とすると…

 100 手を洗う前	 120 水でぬらすと
 17 水でいねいに洗う	 4 せっけんで洗う

ぬらすだけではダメ！

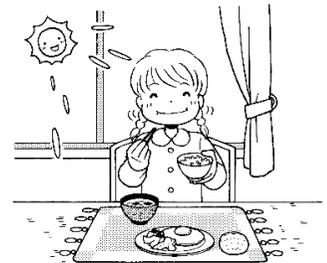
こんなことしていませんか？



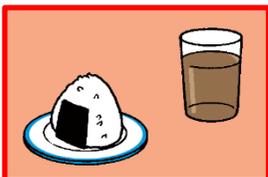
手をきれいに洗った後にくつをさわる。

朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、噛んだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



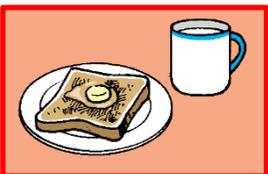
いつもの朝食にプラス1品



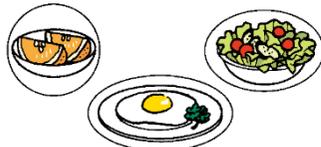
+



主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。



+



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにも気を付けましょう。普段から食べている人は、組み合わせを工夫してみましょう。