



令和6年9月2日  
流山市立東深井中学校  
流山市立北部中学校

9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいると思います。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

## 食器を美しく並べて食べていますか？ ～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。

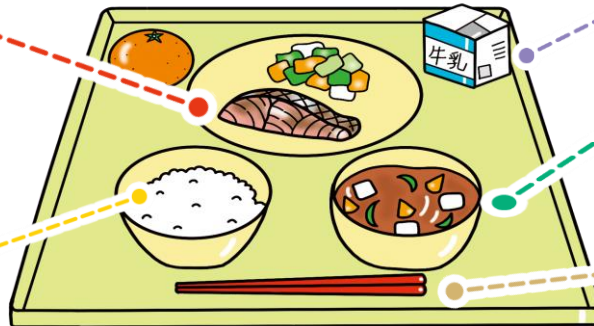
日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方をもとにしています(ただし、左利きの場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。

**おかず (主菜・副菜1)**  
ご飯と汁物の奥に置く

**牛乳・くだもの・デザート**  
給食通信のとおり、奥に置く

**汁物 (副菜2)**  
手前の右側に置く

**ご飯 (主食)**  
手前の左側に置く



**はし**

はし先を左に向け、手前の真ん中に置く

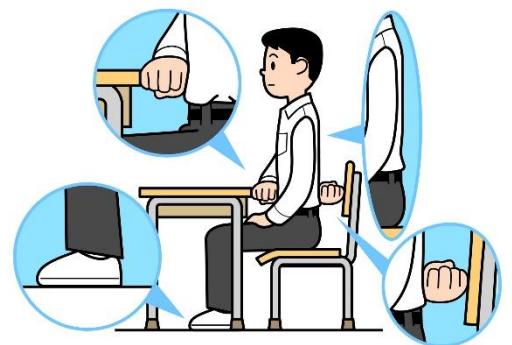


よい姿勢で食べることは、見た目が美しいだけではなく、消化がよくなるといった利点もあります

姿勢が悪いとお腹が圧迫されるので、胃や腸の働きが悪くなり、消化がしにくくなります。そのため、食後にお腹が重たくなったり、痛くなったり、便秘になったりしてしまいます。また、背骨や骨盤が曲がったりずれたり、成長を阻害してしまう恐れがあります。



両足は床に



## 良い姿勢をチェック！！

- ▶ 背中とお腹は握り拳 1 つ分空ける
- ▶ 背筋を伸ばす
- ▶ 足は揃えて床につく