

食育だより 5月

新座市立新堀小学校
令和5年4月28日

新学期が始まり、一か月が過ぎようとしています。5月は、季節の変わり目で疲れも出やすい時期です。朝から元気に活動できるように、よく食べ、よく遊び、よく勉強し、よく眠るとい生活リズムを心がけて、過ごしましょう。

。。。食事のマナーを身につけよう。。。

食事のマナーは自分ひとりがよければよいというものではなく、人に迷惑をかけずにみんなで楽しく食事をするために必要なものです。社会に出ると、友達だけでなく、年の離れた人や違う国の人など、様々な人と会食をする機会もあります。その時に、食事のマナーを知らない恥ずかしい思いをすることがあります。今のうちに正しい食事のマナーを身につけ、気持ちのよい食事の時間を過ごせるようにしましょう。

1. 姿勢を正そう

よい姿勢とは…

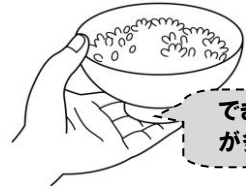
- いすにきちんと腰かける。
- 背筋をまっすぐに伸ばす。
- 足を揃えて床につける。
- お皿を持って食べる。

背筋ピン!



足裏をベタ!

2. 茶わん、汁物の持ち方をしよう



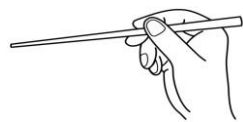
できていない人が多くいます

親指をわんのふちにかけて他の4本指はそろえて底にあてて持ちます。

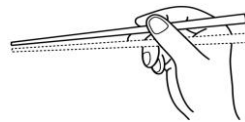


3. はしを正しく持とう

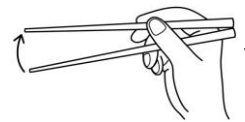
《はしの持ち方を練習しよう》



①鉛筆を持つように1本持つ



②点線の部分にもう1本入れる

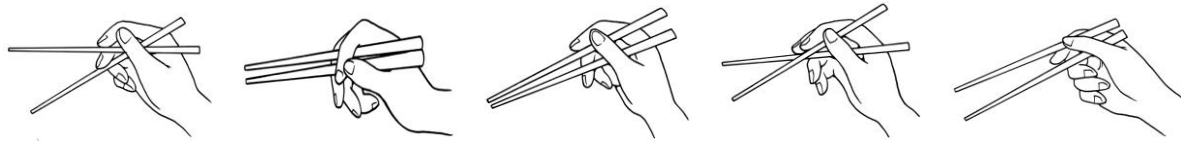


③上のはしだけ動かす。



練習すれば、正しくもてるようになります。自己流にならないよう、根気強く練習を見守ってください。

間違っただはしの持ち方



このような持ち方は、食べ物をはさみにくくこぼしやすくなるので、直しましょう。

4. 食事のあいさつをしよう

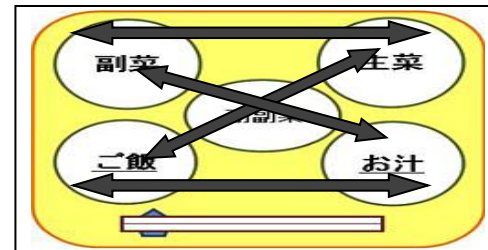
「いただきます」「ごちそうさまでした」の言葉には、どのような気持ちが含まれているかお子さんに説明してあげてください。「いただきます」は、植物や動物の“命”を“いただきます”という意味です。「ごちそう(御馳走)さまでした」は、**食事(ごちそう)を用意するためにたくさんの人たちが走り回って集めてくれたことへの感謝の気持ちを表す言葉**です。



世界には、食べ物がなくて困っている人もいます。日本は食べ物がたくさんある豊かな国です。簡単に食べ物を残すのではなく、「もったいない」と思う気持ちを忘れず最後のひとくちまで残さずに食べましょう。

5. おかずは交互に

ごはんとおかずを交互に食べると、どのおかずもおいしく食べることができます。同時に食べ終わるように、バランスを考えて食事をしましょう。



【給食当番の身じたくチェック】

ぼうしに髪の毛を入れましたか。

マスクは鼻までおおっていますか。

手をせっけんできれいに洗いましたか。

つめを短く切っていますか。

準備が終わった後、給食着をたたむことができますか。



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか? 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする



がちやがちやと食器の音を立てる



ひじをついて食べる

給食は、子どもたちの健やかな成長のために、栄養士と調理員で愛情をこめて作っています。しかし、残念ながら、野菜や牛乳を残す人が多くいます。各学級では、苦手なものも一口は食べてみるよう指導しています。児童期は、味覚が形成される時期であり、食生活の基礎を身につける時期です。今は苦手と感じるものも、一口は食べてみる習慣をつけることで、大人になるにつれて食べられるようになるものが増えていきます。

ぜひご家庭でも調理方法を変えるなど工夫をして、さまざまな食材や料理、特に旬の食べ物の味覚を味わわせてほしいと願います。

裏面の献立表もご覧ください。

