

新座市立新堀小学校

新年度が始まって、1か月が経ちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきました。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

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。大人になると、年の離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をすることがあります。その時に、マナーを知らないと恥ずかしい思いをすることがあるかもしれません。この機会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。

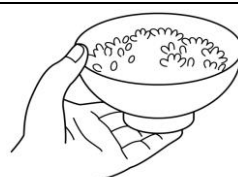
1、姿勢を正そう

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。



2、茶わん、汁物の持ち方

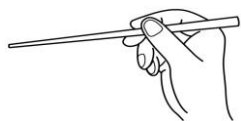


親指を茶わんのへりにかけて他の4本指は揃えて伸ばし糸底に指の腹をのせて持ちます。

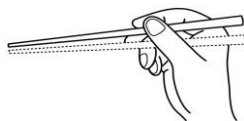
3、はしを正しく持とう

はしを正しく使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。

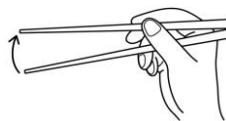
《はしの持ち方を練習しよう》



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



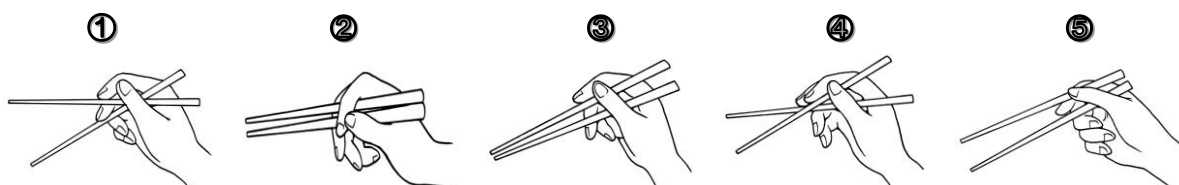
③上のはしだけ
動かす。



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。

間違ったはしの持ち方

どこが違う持ち方が分かりますか



※①から⑤の持ち方は、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

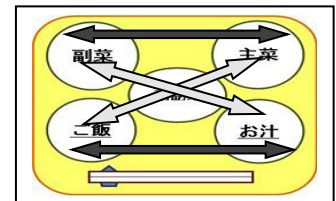
「いただきます」「ごちそうさまでした」の言葉には、どのような気持ちが込められているかお子さんに説明してあげてください。「いただきます」は、植物や動物の“命”を“いただきます”という意味です。「ごちそう（御馳走）さまでした」は、食事（ごちそう）を用意するためにたくさんの人たちが走り回って集めてくれたことへの感謝の気持ちを表す言葉です。



世界には、食べ物がなくて困っている人がいます。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」とい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。



ちょっと待て！それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

給食は、子どもたちの健やかな成長のために、栄養教諭と調理員で愛情をこめて作っています。残念ながら、野菜や牛乳が多く残っています。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ので、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。今は苦手とを感じるものでも、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くでしょう。

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あわせてほしいと願います。

