

えがおのじかん



令和4年度 5月号
丹波山村学校給食センター
栄養教諭 奥秋 日香里

5月の給食目標『食事の基本的な作法を身に付けよう』

しんがくねん きゅうしょく にもだいぶ 慣れてきました。ここで一度、食事の作法(マナー)について確認してみましょう。給食、家での食事の両方で意識できるといいですね。

1 食べる姿勢に気をつけよう。

- きちんとすわって食べていますか？
- 背中がまっすぐですか？ ・ひじはついていませんか？
- 足はそろえて床につけていますか？



「あいことば」は、
あしは ぺったん！
せなかは びん！！
おなかとせなかに
グーひとつ。

2 食器を正しく置こう。

その日食器の並べ方は、教室や食堂に貼ってある「もりつけひょう」を見てください。

食器を正しく並べることは、よい姿勢で食べることに繋がります。この置き方は、昔から食べられてきた和食の基本で、ごはんの茶わんを左に置くことでスムーズに茶わんを持ち、食事をすすめることができます。はしは、右ききの人は持つ方が右、左ききの人は持つ方が左になるように置きましょう。

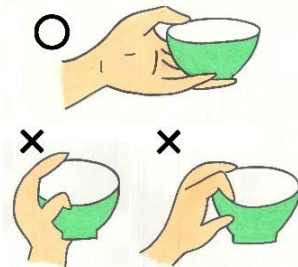


※左ききの人は、右と左が反対でもよいです。

3 正しく茶わんを持って食べよう。

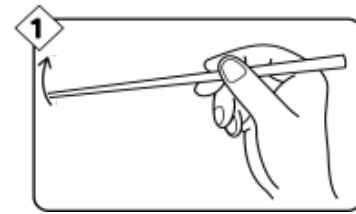
茶わんを置いたままでごはんを食べている人はいませんか？背中がまっすぐ伸びていない人には、茶わんを持たずに食べている人が多いです。しっかり茶わんを持って、背筋をのばして食べましょう。

親指は上に、その他の四本指は茶わんの下にそろえて持ちます。

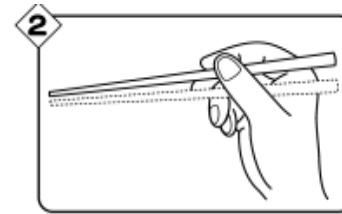


4 正しいはしの使い方を知って、練習しよう。

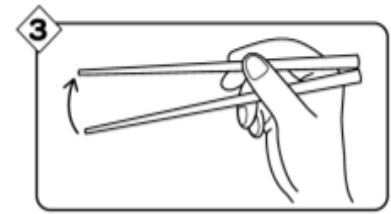
自分のはしの持ち方を確認しましょう！



えんぴつを持つように1本を持ち、指を使って上下に動かす。



点線の部分(下側)にもう1本を入れる。



①で動かした、上の1本だけを動かす。

5 あいさつをしっかりしよう。

「いただきます」は、命ある食べ物をいただくこと、「ごちそうさまでした」は、収穫や調理をしてくれた人たちに感謝の気持ちを込めて言う言葉です。



あおはきゅうしょく 青葉給食！！

今年度2回目の外での給食でした。曇り空でしたが、かえって暑すぎず食べやすかったかもしれません。中学生も外で楽しんで食べてくれたようです。中学生は、今年度に入り食欲がさらにアップし、毎日おかわり隊が出動しています！私が給食指導に行った際にも給食増量のオーダーが。部活動の機会も増えてくるので、少し量を増やしていこうか…考え中です。



小学生も外に出た解放感からか、間隔を取りながら、おしゃべりを楽しむ姿が見られました。

