



# パクンチョ!



食育だより担当	5月の目標	
栄養教諭：又吉	給食の時間の目標	食事のマナーを知ろう
978-2103 (勝連給食センター)	食に関する指導の目標	・正しい食事のマナー ・衛生管理に気を付けた食事の工夫

うりずんが咲く季節になりました。4月に入学・進級した子ども達もようやく学校生活に慣れてきた頃でしょうか。5月は、4月に緊張していた体の疲れが出やすい時期といわれています。子ども達の心と体の健康のためにも、「栄養」「食事」「睡眠」をしっかりとリ、リフレッシュできる環境をつくりたいですね。今月の目標は、「正しい食事のマナー」についてです。正しい食事のマナーは、子ども達がこれから様々な場面で食事をするときに役立ってきます。特に、大人になったときに食事のマナーは重要視されるものです。家庭をはじめ、給食時間の食事とおし、子どものマナーが培われるといいですね。

## 食事マナーの基本

- ① 食べやすいこと
  - ② 人に不快感を与えないこと
  - ③ その国の食文化や時代などに合っているもの
- 食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいは食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



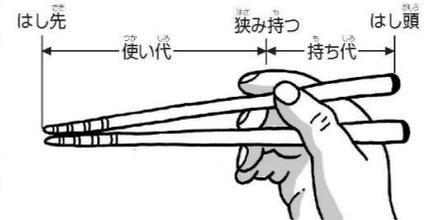
## 美しく食べよう



日本の食事といえば「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、切っても切れないものがはしです。はしは「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」「さく」「まぜる」「分ける」「ささえる」などの機能を持った、食べ物を口に運ぶ道具です。この道具であるはしを上手に使うことで自分だけでなく食卓を囲むまわりの人々も気持ちよく食事をするすることができます。

## はしの持ち方、使い方

今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが慣れればきっと美しいはし使いが身につくと思います。正しい持ち方は見た目も美しく力もいらす合理的な持ち方です。



手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳の動きと密接に結びついています。上手なはし使いで脳のパワーアップを!

## ごはんは「左」汁物は「右」におく理由

ごはんは「左」、汁物は「右」に置くという基本の由来には、様々な諸説がありますが、昔の考えで左側のものは上位なもの=左上位の考えからきているといわれています。皇帝から見ると、日は左である東から上って右である西に沈むため、日の昇る東は沈む西よりも尊くなり、左が右よりも上位とされると考えられていたそうです。米は、昔から日本では大切な食事の一つでとても貴重なものでした。そのことから、ごはんは食事の中でも一番上位と考えられ、左側置くようになったそうです。昔の人が、ごはんをとて大事にしていた歴史が受け継がれています。ぜひご家庭のほうでも、子どもたちが食器を正しい位置に置き食事ができるようになってほしいと思います。



ごはんは「左」汁物は右

1 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。



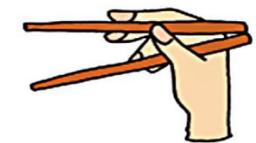
3 もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



2 上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。



4 上のはしだけを動かすように練習する。



下のはしは動かさない

右側のQRコードをクリックすると、給食のレシピを検索することができます。QRコードを読み取り、給食センターのホームページから「勝連給食センター」の「給食レシピを」をクリックすると、給食のレシピを見ることができます。今月は、「ゴーヤーチップス」「グルクンのシークワサーあんかけ」「紅芋のチーズがらめ」の作り方を紹介しています!ぜひお試しください☆

レシピを検索



