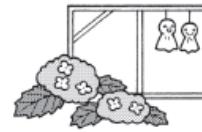


食育通信

1学期号

～保護者向け食育情報～
大阪市立十三小学校
平成29年6月5日



たの 食事をおいしく楽しくするマナー

食事マナーというと、堅苦しいものや決めごとが多いと考へていませんか？国や地域、文化によっても違いますが、本来、食事マナーとは、みんなが楽しく食事をするためのものです。堅苦しく考へるのではなく、「食事をより楽しむための近道」と思いましょう。食事のときには、子どものたちの食事マナーで気になることはたくさんあると思いま。しかし、これを周囲のおとなが、毎食、すべてを言いつけていたら、子どもたちの食欲は減退してしまうのではないかでしょうか。長々注意するのではなく、短時間にポイントをしぼって、子どもに伝えていきましょう。また、子どもの手本となるように、おとな自らもきちんとした食事マナーをお願いします。

よいしいで、食器を正しく 持って食べましょう

せいが悪いと、おなか
がおさえつけられて、食べ
もの消化が悪くなります。



主食（ごはん・パン）と おかずは交互に食べましょう

交互に食べると、口の中でよく
味わうことができます。

おわんの持ち方は、親指をお
わんのふちにかけ、ほかの指
はそろえて底にあてます。

口に食べ物を入れたまま 話したり、くちゃくちゃ 音を立てて食べていませんか？

他の人に不愉快な思いをさせ
ますので、かむときは口を閉じ
るようにしましょう。



感謝の気持ちを忘れない ようにしましょう

食事をつくれた人や、
命あるものをいただくという感
謝の気持ちを忘れないで、残さず
食べるようしましょう。

6月は食育月間

毎月19日は食育の日

平成17年に食育基本法が制定され、毎年6月は「食育月間」で国や地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を実施して、食育の一層の浸透を図ることとしています。また、毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す「食育の日」とされています。「食育月間」や「食育の日」を機会に、みなさんも食育に取り組んでみましょう。

基本的な配膳どちらでしょう？

A



B



基本的な配膳は、「B」です。左側にごはん、右側に汁物を置きます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配膳で、ごはん茶わんを左側に置いた方がスムーズに食事をすすめることができます。左利きの場合は、はしの向きだけ逆になります。

口に食べ物を入れたまま

話したり、くちゃくちゃ

音を立てて食べていませんか？

ほかの人に不愉快な思いをさせ
ますので、かむときは口を閉じ
るようにしましょう。