

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



6月 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。

食事をおいしく楽しくするマナー

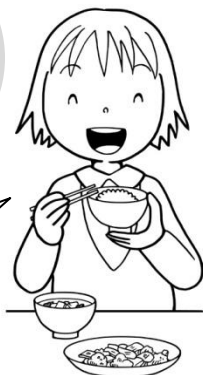
食事マナーというと、堅苦しいものや決めごとが多いと考えていませんか？国や地域、文化によっても違いますが、本来、食事マナーとは、みんなが楽しく食事をするためのものです。堅苦しく考えるのではなく、「食事をより楽しむための近道」と思いましょう。

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す。しかし、これを周囲のおとなが、毎食、すべてを言い続けていたら、子どもたちの食欲は減退してしまうのではないのでしょうか。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。

おいしさいで、食器を正しく
持って食べましょう

しせいが悪いと、おなか
がおさえつけられて、食べ
物の消化が悪くなります。

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。



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、口の中がよく
味わうことができます。

基本的な配膳どちらでしょう？

A



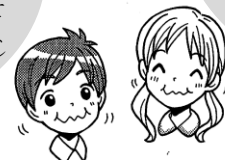
B



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、ごはん茶碗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るからです。左利きの人の場合は、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？

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

食事をつくってくれた人や、
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
食べるようにしましょう。