

らんちたいむ

令和6年度5月号
大津市教育委員会



上手に食べよう



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃だと思います。5月は季節の変わり目であり、疲れが出やすい時季です。ゴールデンウィークもあり、生活リズムも乱れやすいので、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。



おはしの持ち方 レッスン!



おはしが上手に使えると、きれいに食べられるようになり、食事がより楽しくなります。すぐに正しい持ち方ができるようにはならないかもしれませんが、「上手におはしが使えとカッコいいね。」などモチベーションが上がるような声かけをしながら、練習してみてくださいね。

① えんぴつを持つように1本を持つ。

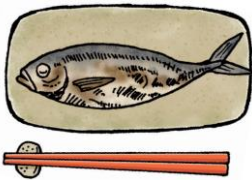
② 1本目のおはしの下にもう1本を入れる。

③ 上手に持てたら上のはしだけ動かす。

できるかな? 魚をきれいに食べてみよう!

① 魚はおなかを手前に、頭を左側に置く。

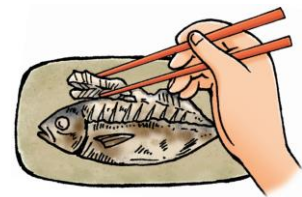
※カレイなど頭を右側に置く魚もあります。



② 頭のほうから身を押し広げ、切れ目を入れる。



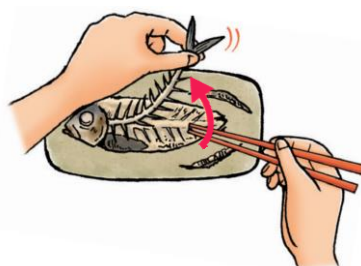
③ 背骨が見えたら上身を取り外す。



④ 上身を外し、下身を取り外して食べ始める。



⑤ 尾の付け根を左手で持ち、矢印の方向へめくる。



⑥ 外した骨は皿の端に置き、残りもきれいに食べる。



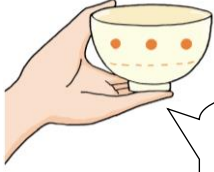


食事マナーについて考えてみよう！



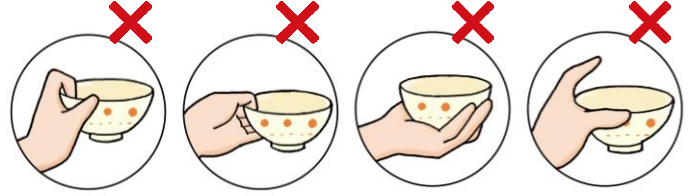
食事には、エネルギーや栄養素をとる以外に、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーとは、相手への思いやりの気持ちをあらわすものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配るなど、以下の内容を参考に家族で楽しく食事ができるよう、工夫してみましょう。

〈茶わんの持ち方〉



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

〈こんな茶わんの持ち方はやめよう〉

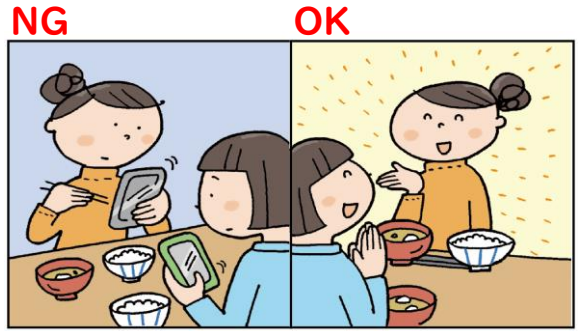


指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

〈良い姿勢をつくるためのポイント〉



〈ながら食べはやめよう〉



食事に関係のないものは、テーブルの上に置かないのがマナーです。スマートフォンを使いながら食事をする、会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

食事から炭水化物をとって勉強も運動もがんばろう！



炭水化物はおもにエネルギーのもとになり、私たちが毎日歩いたり、体を動かしたりするために必要な栄養素です。私たちは毎日の食事で、1日に必要なエネルギーの50~70%を炭水化物から摂取しています。炭水化物は、米やパン、めんなどの穀類、いも類などに多く含まれており、炭水化物1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。また、体内でブドウ糖に分解されて、脳の唯一のエネルギー源になるため、集中力を高めて勉強するためにもとても大切な栄養素です。

〈炭水化物を多く含む料理・食品〉

