

らんちたいむ

令和7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”

新緑が鮮やかな、すがすがしい季節になりました。新しい学校生活に、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。

学校給食では、準備から後片付けまでを、クラスのみんなで行います。周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。

意識していますか？

食事のマナー

給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

また、おうちでも実践してみましょう。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反

足を組む



ひじをつく



食器を持たずに顔を近づけて食べる



はしの持ち方

①

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

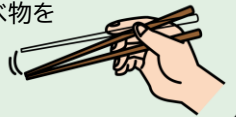
②

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

③

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ



右利き



左利き

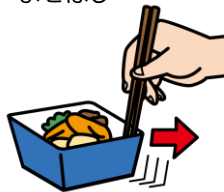


やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいばし



なみだばし





おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



食事中に気をつけたいこと

食事にふさわしい話をする



大声で話すのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



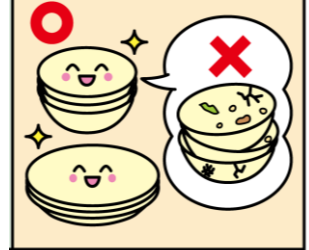
食べ物を口に入れたまましゃべるのは、やめましょう。



食べている途中に、立ち歩くのはやめましょう。



食器は大切に使う



食器のカゴや食缶は、床に置かないようにしましょう。



炭水化物の働きを知ろう！



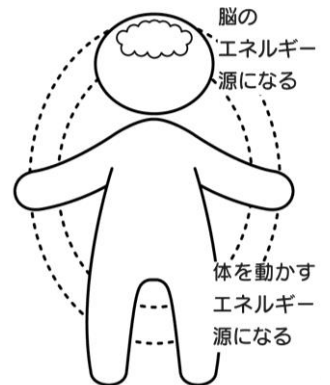
炭水化物（糖質）は、体内でブドウ糖に分解され、体のすみずみまで運ばれます。主にエネルギーのもとになる栄養素で、私たちが生きていくために欠かせないものです。

★勉強に★ 脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、集中力を高めて勉強するために、炭水化物はとても大切な栄養素です。

★運動に★ 運動する1～2時間前までに炭水化物をとるとスタミナを維持しやすくなります。また、運動後はできるだけ早くにと、疲労を回復しやすくなります。

★特に朝食が大切★ 朝食抜きでは、長い時間脳にブドウ糖が運ばれず、朝からぼーっとした状態になってしまいます。朝食はもちろん、朝昼夕の3食で炭水化物をとり、エネルギーを補給しましょう。また、いろいろなおかずと一緒にとると、栄養のバランスが良くなりやすいです。

Carbohydrate



炭水化物の多い食品



ごはん



食パン



スパゲッティ



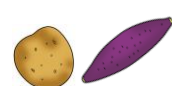
ラーメン



うどん



そば



じゃがいも・さつまいも

など

参考資料：全国学校給食協会一月刊「学校給食」

少年写真新聞社一給食&食育だより セレクトブック・新食育ブック②・食育ブック1～4