



らんちたいむ

令和3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”

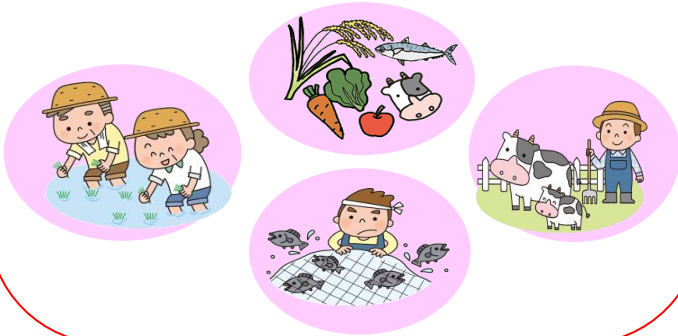
『食べる』ということは、体を成長させ、健康を保つなど、子どもたちにとって大切な働きをしています。また、よいマナーで上手に食べることは、よりおいしく楽しく食べることにもつながります。

学校給食では、準備から後片付けをクラスの仲間と協力して行い、みんなで一緒に食べます。決められたルールの中で楽しい食事の時間が過ごせ、豊かな心が育つよう、ご家庭においても次のようなことに心がけていただきたいと思います。

食事を楽しくするために・・・

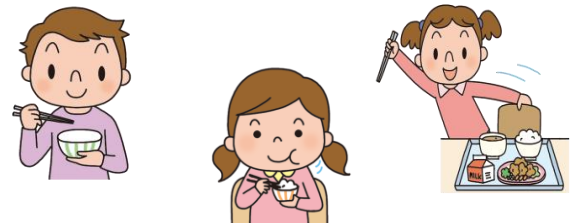
食べ物を大切にする心を 育てましょう

- 食べ物は、たくさんの人々の苦勞や努力があって私たちの元に届きます。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
- 好き嫌いしないで食べましょう。
(苦手なものも少しずつ食べてみましょう。)



食事のマナーを 身につけましょう

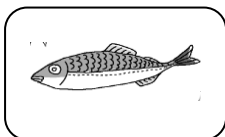
- 食事の前と後には、きれいに手を洗いましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 茶碗やはしを正しく持ちましょう。
- よくかんで、味わって食べましょう。
- 食事中は、立ち歩かないようにしましょう。



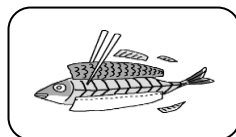
魚の骨をはずして上手に食べましょう

- 「魚に骨があるから」という理由で、魚が苦手だという人はいませんか。はしを使って上手に食べられるよう、チャレンジしましょう。

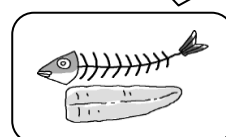
この時、身はひっくり返さない。



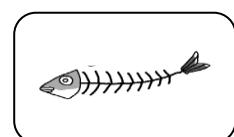
頭を左側にして盛りつける。



頭から尾にかけて背骨の上にはしを入れ、身ははずしながら食べる。



はずした骨と頭は皿の向こう側に置き、下の身を食べる。

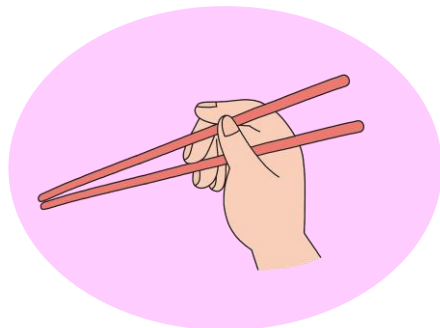


皿の上の骨は、きれいにまとめておく。

はし名人になろう

はしを正しく持って上手に使えると、見た目が美しいだけでなく、さまざまな動作ができるようになります。スムーズに食事をすることができます。

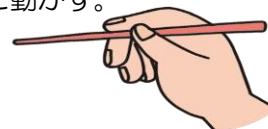
はしの正しい持ち方



①正しい鉛筆の持ち方で、はしを1本持つ。



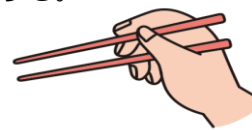
②はしを「1の字」を書くようにたてに動かす。



③もう1本のはしを親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。



④上のはしだけを動かすように練習する。



はしを上手に使ってみよう

はしは、いろいろな使い方ができます。

混ぜる



はさむ



くるむ



切る



つまむ



気をつけたいはしの使い方

まよいはし



どれを食べようか、迷ってはしを動かすこと

なみだはし



はしの先からぽたぽたと汁を落としながら運ぶこと

さしはし



はしで食べ物をさして、食べること

よせばし



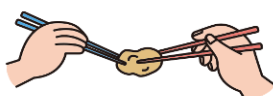
はしで遠くの食器を手元に引き寄せること

もちはし



はしを持ったまま、同じ手で食器を持つこと

はしわたし
(ひろいはし)



はしからはしへ、料理を受け渡すこと

このようなはしの使い方をすると周囲に不快な印象を与えてしまうので、気をつけましょう。

気をつけたいはしの使い方には他にも「あらいはし」「おがみはし」「かみはし」「たてはし」「さぐりはし」「ねぶりはし」等があります。

はしのマナーについて、ご家庭でも話し合ってみましょう。