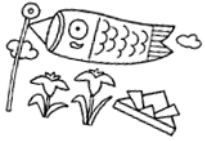


# らんちたいむ

令和4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  
“おせんちゃん”

新緑がまぶしく、さわやかな季節になりました。子どもたちは、新しい学年や学校生活に慣れてきた頃だと思えます。給食は同じクラスみんなで一緒に食べます。よいマナーで上手に食べることが、よりおいしく楽しく食べることにもつながります。まずは、正しい食器具の使い方と姿勢を身につけましょう。

## 食事のマナーってなんだろう？

食事のマナーの多くは、自分が気持ちよく食べることはもちろん、食事を用意してくれた人や周りのみんなが、楽しく気持ちよく食事を取るための工夫です。次のような食事のマナーを守れているか毎日の食事を振り返ってみましょう。

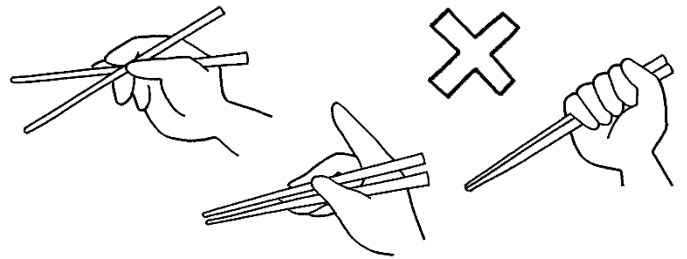


### ●食器具を正しく持とう

#### 正しいはしの持ち方

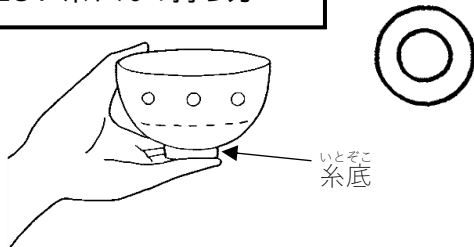


上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

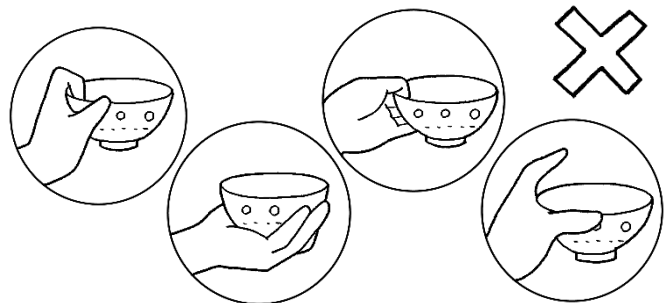


はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。

#### 正しい茶わんの持ち方



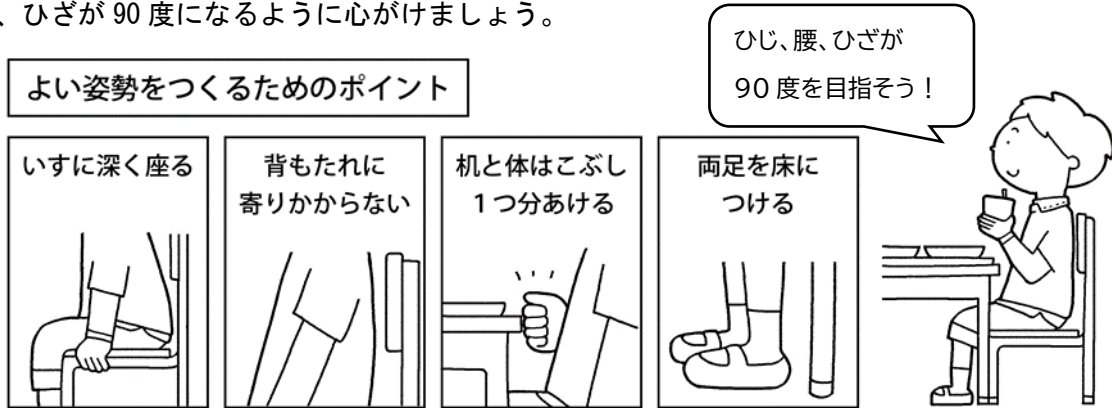
4本の指の上に糸底いとぞこをのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。



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。

## ●背筋をピンと伸ばして食べよう

食べる時の姿勢が悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。ひじ、腰、ひざが90度になるように心がけましょう。



参考資料：文部科学省「楽しい食事つながる食育」

## 炭水化物について知ろう

炭水化物は糖質と食物繊維に分けられます。なかでも糖質は、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、大切な栄養素です。

ブドウ糖(体内で炭水化物が分解されたもの)は脳のエネルギー源になります。炭水化物の摂取量が不足すると、脳が働かずボーッとしてしまいます。脳をすっきりさせ勉強に集中するためにも、炭水化物が含まれている食品をしっかり取るようにしましょう。



体に吸収された糖質はエネルギー源として、肝臓や筋肉にグリコーゲンという形で蓄えられます。グリコーゲンは運動などによって消費され、使いきると疲労で運動が続けられなくなってしまいます。使った分は炭水化物をしっかりとり、蓄える必要があります。

### 炭水化物を含む食品



### 給食でのごはんの目安

給食でもしっかり食べよう！

小学校中学年：160g

中学生：230g



## 食べ物を大切に、残さず食べよう

毎日食事ができることは、当たり前のことではありません。食べ物は、たくさんの人の手を通して作られています。給食で食べている米も、3月から田んぼの準備や種まきが始まり、田植えや水の管理を行い、9月頃の稲刈りまで半年以上の期間と手間をかけて作られています。感謝して、自分が食べられる量を残さずいただきましょう。

参考資料：少年写真新聞社「食育ブック」「新食育ブック」