

らんちたいむ

令和 5 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”

木々の緑も増し、さわやかな季節になりました。

新しい学校生活には慣れましたか？学校給食では、クラスみんなで準備、食事、後片付けをします。正しい食事のマナーを身につけ、上手に食べることは、より楽しく、おいしく食べるにつながります。

食事のマナーに気をつけよう！

食事のマナーとは、周囲の人を嫌な気持ちにさせないように行動することで、相手への思いやりをあらわすものです。一人ひとりが気をつけることによって、楽しい食事の時間を過ごすことができます。下記の内容を参考にして、普段の食事を振り返ってみましょう。

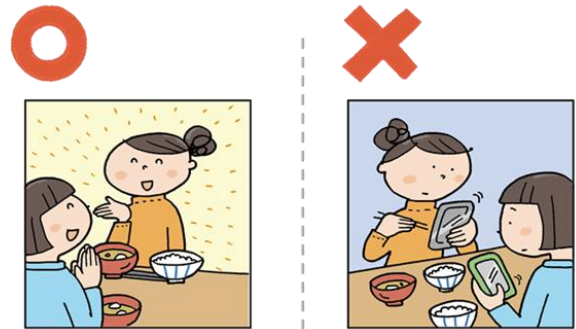
よい姿勢を心がけましょう

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。横を向いて座ったり、ひじをついたりはいけません。



「ながら食べ」はやめましょう

食事に関係ないものは、テーブルの上に置かないようにしましょう。料理の見た目や香りを感じながら味わって食べましょう。



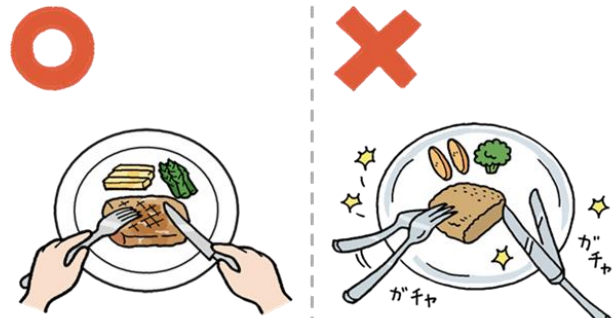
食事にふさわしい、会話をしましょう

周りの人が不快になる話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。



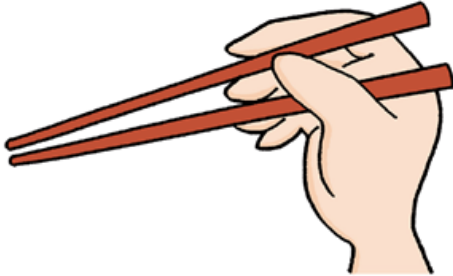
食事の音に注意しましょう

食器同士がぶつかる音や、くちゃくちゃ噛んだりする音を不快に思う人は多くいます。不必要な音をたてないよう心がけましょう。

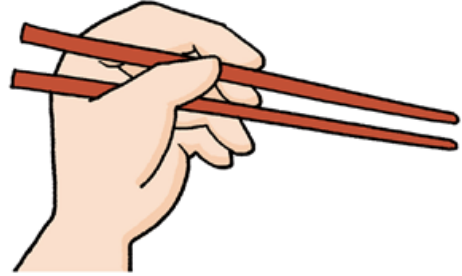


正しいはしの持ち方

右ききの場合

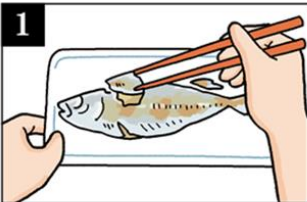


左ききの場合

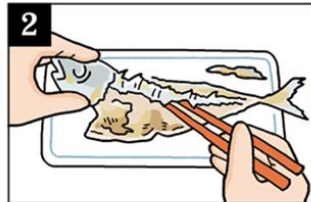


魚の食べ方

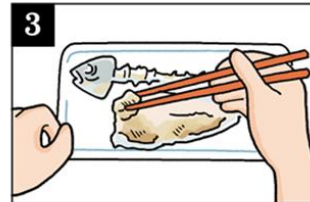
上手に、きれいに
食べることも、
食事マナーの
一つです。



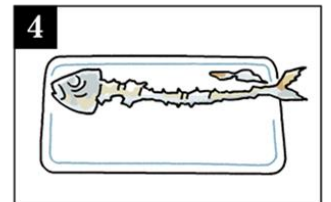
1 背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べすすめます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

炭水化物をしっかりとろう



炭水化物は、ごはん・パン・めん類などに多く含まれています。体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として体を動かし、脳の働きを活発にするために欠かせないものです。

炭水化物は、車でいうガソリンと一緒にです。ガソリン不足では車が走れないように、人間もエネルギー不足では、基本的な生活をするのも難しくなってしまいます。特に、脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしているため、集中力を高めて勉強するためにも、炭水化物は欠かせない栄養素です。毎日元気よく発進できるように「炭水化物満タン生活」を心がけましょう。

