

らんちたいむ

令和8年度5月号
大津市教育委員会



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

上手に食べよう

新緑がまぶしく、さわやかな季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃だと思います。

学校給食では、クラスみんなで準備、食事、後片付けを行います。周りの人と、よりおいしく楽しく食べるために、食事のマナーを守ることが大切です。一人ひとりが気を付けることによって、楽しい食事の時間を過ごすことができます。普段の食事を振り返ってみましょう。

食事のマナーを見直そう!

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。

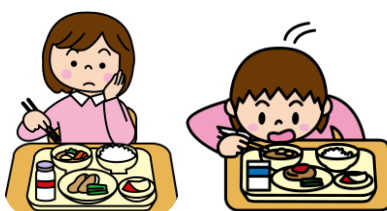
下記のような行動をしていませんか？ 一度チェックをしてみましょう。



口に食べ物を入れたままおしゃべりする。



ひじをついて食べたり、食器を持たずに食べたりする。



食事中にふさわしくない話をする。



食べている途中で、立ち歩く。



よく噛まずに、食べる。



周りの人とふざけながら食べる。



大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも、食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



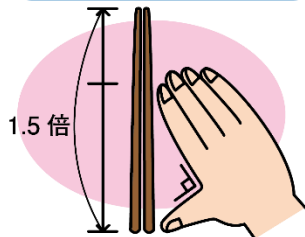
目指せ



「はし名人」

はしを上手に使えますか？ 食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみよう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事するのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



②数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの動かし方を練習しよう！

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



下のはしは動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほぐす 	はがす

正しいはし使いは、一生の宝物です。間違った持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、毎日の食事で練習していきましょう。

炭水化物をとろう

炭水化物は、私たちが体を動かすエネルギーのもとになる栄養素であり、米、パン、めん、いも、砂糖などに多く含まれています。おもに主食から摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。特に、脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖だけですので、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食品・料理》

