

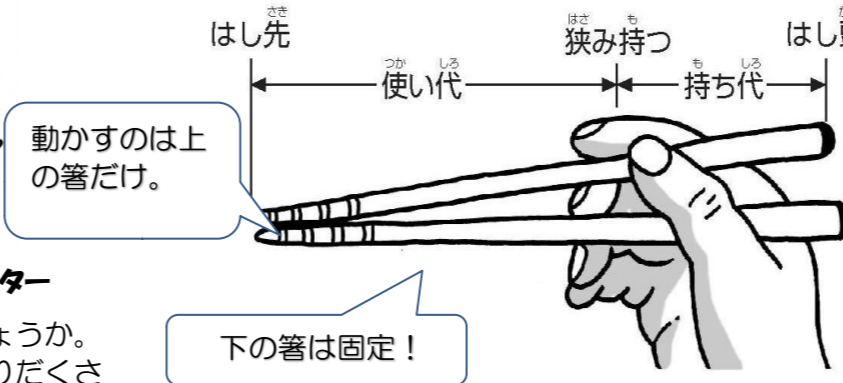


毎月19日は「食育の日」!!

NO.3 2018. 4. 27 一関市花泉学校給食センター

新学期が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。新しい学年にも慣れてきたころでしょうか。季節の移り変わるこの時期は、緊張がほぐれて疲れの出やすい時でもあります。行事が盛りだくさんの5月、疲れをためないように早寝早起きをし、朝食をしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

正しくはしを使っていますか？



今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが、慣れればきっと美味しいはし使いが身につくと思います。正しい持ち方は見た目も美しく力もいらず合理的な持ち方です。

手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接にむすびついています。上手なはし使いで脳のパワーアップを!!



食事マナーの基本

食事のマナークイズ

ひじをついたりほおづえをついたりしていませんか。きをつけましょう。



口に食べ物が入っている時に話していませんか？口に食べ物が入っていると、一緒に食べている人を不愉快な気持ちにさせてしまいます。話す時は口に食べ物を入れないようにしましょう



足を組んだり、背中を丸めたりして食べていませんか？机と体は握りこぶし1つ分くらいあけて、背筋を伸ばして座りましょう



口に食べ物をたくさんほおばって食べたり、くちやくちやくと音をたてたりしていませんか？一口の適量を知り、口を閉じてかむようにしましょう。



食事中にふさわしくない話題で話していませんか？まわりの人に不愉快な気分を与えてしまうことがあります。きをつけましょう。



食事中に、席を立ててフラフラと歩いていませんか？食事が終わるまでは、きちんと座っていきましょう。



食事のマナーは、いっしょに食たくを囲む人に不快な思いをさせないためのものです。食べ方など、マナーは国や地域の文化によってことなりますが、どこでも共通していることは、自然の恵みである食べ物への感謝、作ってくれる人への感謝の気持ちです。

※ 給食の時間は、学習の時間とはちがって、くつろいだ気持ちになります。気がゆるみ過ぎてマナーが悪くなってしまうことがあるので注意しましょう。

Q1 「刺し(さし)」「探り(さぐり)」「よせ」「迷い(まよい)」「涙(なみだ)」これはなんのこと？



1. すし屋で使う言葉
2. すもうの技
3. マナー違反のはしの使い方

Q2 食器が正しくならんでいるのはどれでしょう？



かんぱれ運動会

5月は運動会・体育祭があるので、練習の疲れも出てくることと思います。練習で消費したエネルギーは食事から補わないと疲れがとれにくかったり、集中力が不足したり、ケガのもとになります。

運動をする時にはバランスのとれた食事をするようにし、朝・昼・夜の1日3食をしっかりと食べ、ゆっくりと体を休めましょう。



【クイズの答え】
Q1:3 (刺しはし...食べものをはしでつき刺すこと 探りはし...料理をはしでかき混ぜて具を探ること よせはし...料理のうつつわをはしで引きよせること 迷いはし...どれを食べようかと、料理の上で迷うようにはしを動かすこと 涙はし...はしでつまんだ食べものから、汁をたらしながらはこぶこと)
Q2:3 基本的なならべ方です。毎日の給食でならべかたを練習しておほえよう。