



きゅうしょくだより いただきます

平成 30 年 6 月 東郷町給食センター

6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。

家族団らんで楽しく食事をする、伝統的な食文化にふれ合うこと、バランスの良い食事を意識することなど、何か一つご家庭で食育の取組を実践しませんか？

今回のお便りでは、具体的な食育テーマの1つとして「食事のマナー」についてご紹介します。

食事マナーを学ぼう

皆さんは毎日の食事の中で、マナーの意識ができていますか？

食事の時間を共に過ごす家族や友人同士が、お互いに気持ち良く、そして楽しく過ごせるよう一人ひとり一定のマナーを守ることが大切です。幼い頃から意識することで、大人になってからも自然にできるようになります。ご家族の皆さんからお子さんに正しい食事マナーを伝えてあげると良いですね。

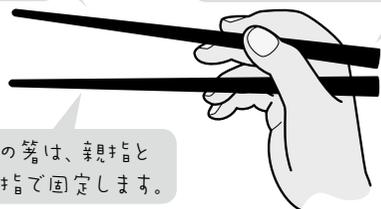
1 箸を正しく持ちましょう

日本の伝統的な「箸」を正しく持つことで、食べ物をつまんだり、切り分けたりする動作が美しくなります。

上の箸だけ動かします。

上の箸は、親指・人差し指・中指の3本で支えます。

下の箸は、親指と薬指で固定します。



2 食事の挨拶をしましょう

食べる前には「いただきます」、食べた後には「ごちそうさま」を、心を込めて言えると良いですね。これらの言葉は、食事を作ってくれた方や生産者の方など食べ物に関わる人への感謝、そして植物・動物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

保育園の給食の時間では、子どもたちが毎日元気よく挨拶しています。



3 食器を正しく置きましょう

ごはん、汁物、おかずを正しく配置することで、食べる時に食器をスムーズに持てますよ。



4 食べ方に気を付けましょう

食べる時にひじをつけて食べたり、食器を持たずに食べていませんか？1つのものばかり食べていませんか？一緒に食べる人と気持ち良く食事の時間を過ごせるよう、家族で食べ方を見直してみましょう。

よい食べ方

姿勢を正しましょう。



親指をわんのへりにかけ、残りの4本の指をそろえ、糸底の下に添える。

悪い食べ方



食中毒に注意！

食中毒ウイルスを

気温・湿度が高いこの時期は、食中毒への注意が必要です。食中毒予防の3原則でこの季節を乗り切りましょう！

【つけない】



石けんで手を綺麗に洗ってから調理しましょう。食器や調理器具も清潔に保つように心掛けて。

【ふやさない】



作った料理は早めに食べきましょう。冷蔵庫で保管しても、長期間はNG。

【やっつける】



料理はしっかり火を通しましょう。肉や魚の生焼けは要注意！まな板やふきんも熱消毒するとより良いですね。