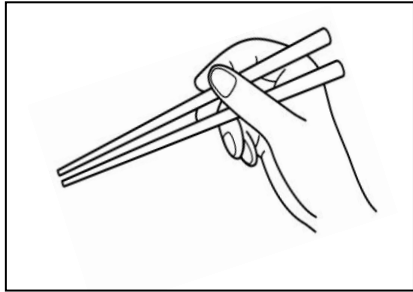


給食だより5月

2022・5 新潟市立両川小学校

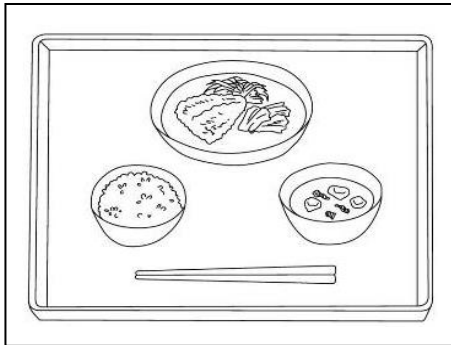
正しい食事の仕方ができていますか？自分の食べ方をチェックしてみましょう。



① 正しく箸を持って食べていますか？

- えんぴつをもつように一本もつ。
- 下からもう一本はしを入れる。
- 上のはしは親指、ひとさし指、なか指でもつ。
- 下のはしは親指のつけねと、くすり指でおさえる。
- 上のはしを動かして、はしを開いたり閉じたりできる。

② 食器を正しくおいて食べていますか？



- ごはんが左側にある。
- 汁ものが右側にある。
- はしは、手前のおいてある。
- おかず、ごはんや汁もののむこう側に置いてある。

① よい姿勢で食べていますか？

- 背中がまっすぐ伸びている。
- ひじをついて食べていない。
- 食器は持って食べている。
- 足はそろえて床についている。

2つの3角形ができているかな？
よい姿勢で食べていますか？

② イラスト
頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるようにイメージしてみましょう！



マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

<p>口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p>	<p>がちゃがちゃと食器の音を立てる</p>	<p>ひじをついて食べる</p>
<p>まわりの人とふざける</p>	<p>食事中に席を立つ</p>	<p>食事中にふざけくさい話をする</p>

しょっき 食器のおき方



● ご飯と汁物の基本のはいぜん

ご飯が左。汁（しる）ものが右。はしは、その手前に置くのが基本です。おかずは、ご飯や汁もののむこう側に置きます。

和食のはいぜん

和食は、一汁三菜といって、ご飯と汁ものと2～3種類のおかずで構成されるのが基本です。家庭での食事の時はどうでしょうか？ 下の図を見て、その基本的なはいぜんを確認しましょう。おかずの数がちがっても基本は同じです。このはいぜんの形は、長い日本料理の歴史の中から生まれてきました。

★副菜（ふくさい）★

左のおくにおきます。左手でしょっきを持ち上げて食べるためです。

★香の物（かうのもの）★

おつけものなど

★主菜（しゅさい）★

右のおくにおきます。しょっきを持ち上げずにはしをもった右手をのばして食べるためです。

★ごはん★

左てまえにおきます。

はしを右手でもち、おちゃわんを左手でもちます。おかずとごはんをじゅんばんに食べる「日本型の食事（にほんがたのしょくじ）」では、いちばん口にはこぶかいすうのおおいごはんを一ばんもちやすいばしょにおきます。



★汁物★

右てまえにおきます。ごはんのつきにもち上げるかいすうがおおく、こぼしやすいためです。

★はし★

はしは左にむけてよこむきにおきます。よこむきにおくのは日本だけだそうです。もち上げやすいことありますが、口をつけるぶぶんを人に見せてはしつれいだから、というきもちから、てまえにおいて、しょっきではしのさきをかくします。

給食のはいぜんも、この形が基本になります。正しいはしの持ち方やはいぜんの形をしっかりと給食に時間につけましょう！
また、よい姿勢で食事をする、食べ物の消化もスムーズに行われます。



