



食育通信

別海町立上春別中学校
食育担当 (服部)
平成27年 5月 1日
第 2 号

☆ 毎月19日は「食育の日」です。

みなさん、こんにちは。

5月5日は「端午に節句」ですね。この日に食べるものって何か知っていますか？正解は「柏餅」や「ちまき」です。なぜ食べるのか？…の説明は、保健室前掲示板です！見てね。

食べることは生きることの基本

5月の給食目標

正しい食事マナーを身につけよう①

食事マナーとは「人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのもの」です。学校では給食時間、仲間と一緒に食べる時間ですので、一人ひとりが気をつけると、より楽しい食事となります。今年度は、全校給食や交流給食で多くの人と食事をする機会が増えます。自分では普通と思っていたこともマナー違反だった！なんてこともあるかもしれません。食事のマナーはたくさんあるので、年3回に分けて学んでいきましょう。

今月は「正しい姿勢」を心がけてみましょう。そうすると自然と食器も持ち上げて食べるようになりますね。



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。



ひじをついて食べる



ひじをつかず、茶わんは手に持って食べましょう

食事中に席を立つ



食事中、そして自分が食べ終わっても自分の席で待つことが基本です。



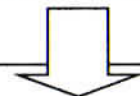
背中がまっすぐかな？
ひじをついていないかな？
足はそろえて床についているかな？

よい姿勢で食べることで、胃（お腹）が圧迫されず、食べ物の消化がよくなります。

配膳の仕方

給食当番になった時には、配膳の仕方にも気を配ってほしいことがあります。下記に示した通りです。特に個数が決まっていない献立の分配は難しいですが、配りきった後にかなりの量が残っていたら、食事の前に、再度みんなに盛り付けてあげてくださいね。

- ・配膳は衛生的に、見た目もきれいに盛り付ける
- ・みんなに平等に配膳する



給食センターでは、各学級の必要な分を計量し食缶に入れてくれていますので、学級で配りきることが理想です。

※今号は裏面へと続きます。⇒

