

きゅうしょくだより



10月

田原市給食センター

マナーよく食べよう

食事は、体に必要な栄養をとるだけでなく、人と人をつなげ、心を和ませてくれる働きがあります。食事のマナーは、一緒に食べる人に対する思いやりの気持ちを表したものです。学校や家庭でみんなが楽しく食事をするためにはどうしたらよいか、食事のし方を見直してみましょう。

大切な食事のあいさつ

いただきます

食べ物を作ってくれた人、配膳してくれた人などその食事にかかわってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。肉や魚、野菜などの食材への感謝も込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事のためにあちこち走り回ってくれてありがとうという、食事を用意してくれた人への感謝の気持ちを表しています。

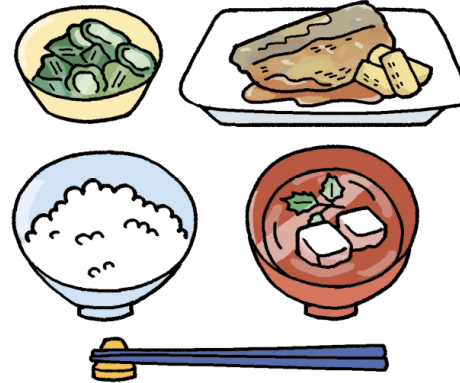
正しい姿勢で食べよう

食するときの姿勢が悪いと、食べ物の通り道が狭くなり、消化が悪くなってしまいます。



背筋を伸ばし、床に足をつけましょう。

正しい食器の並べ方



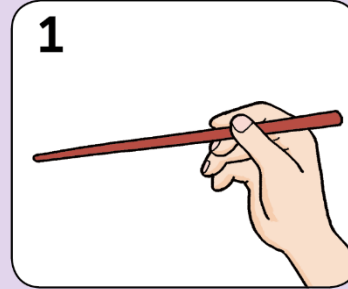
正しい茶わんの持ち方

和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、主菜は右奥に副菜は左奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。給食では、盛りつけ図にお皿の位置を示しています。確認して正しく並べて食べましょう。

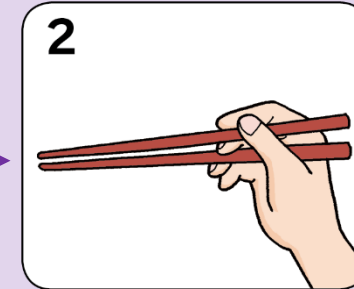


やってみよう

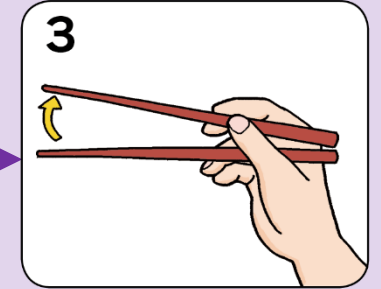
正しいはしの持ち方



上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。



下のはしは、親指のつけ根から、薬指に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。