



きゅうしょくだより10月

墨田区立隅田小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 佐津川 節子

～食事のマナーを身につけましょう～

「マナー」というと堅苦しいものと考えがちかもしれませんが、もともとは、周りの人に迷惑をかけず、みんなが楽しく食事をするためのものです。特に、はしづかいや食器の並べ方について、正しいマナーを身につけておくと、料理が食べやすいだけでなく、見た目も美しくなり気持ちよく食事をする事ができます。家での食事や給食の時間に食事のマナーを見直してみましよう。

● 食器の並べ方 ●

おかずは奥に

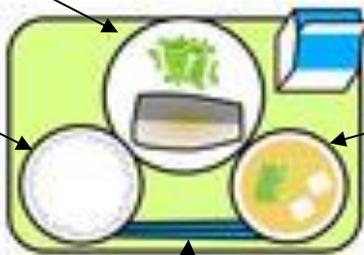
基本的に主菜は、食器を持たずはしをのばして食べましよう。

飲みもの

飲み物は、はしを置いて利き手で取るため、基本的には右はしに置ましよう。

ごはんは左手前に

はしを右手で持つ人が多いため、一番持ち上げる回数が多いご飯茶碗は、すぐ左手でとれるように左手前に置ましよう。



汁は右手前に

右側に置くことでこぼしそうになったときに対応しやすいからだといわれています。

はしは手前に

右側に持ち手が来るように置ましよう。

● 良い姿勢のポイント ●



頭・腰・ひざを結びと直角三角形になるように背筋をピンとしましよう

ひじをついたり、足をぶらぶらしたり、顔をお皿に近づけて食べると、背筋がまろくなりマナー違反です。



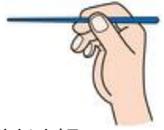
● 器の持ち方 ●

親指をへりにかけます。残り4本の指で底を支えます。

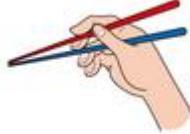


● はしの持ち方 ●

上のはしは、えんぴつと同じように3本の指で持ちます。



下のはしは、親指の付け根と薬指で持ちます。



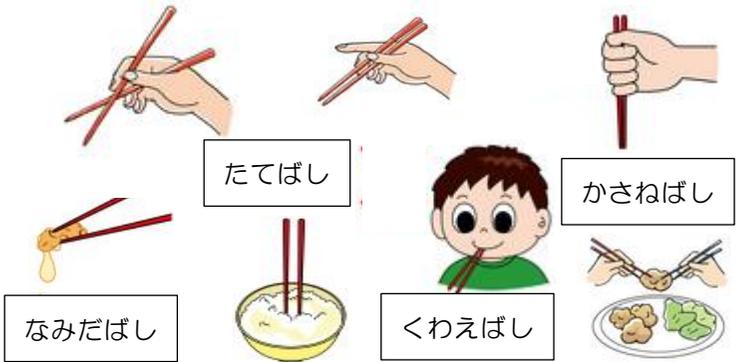
下のはしは動かさずに、上のはしを動かして使います。

全てマナー違反です

器の持ち方のまちがい



はしの持ち方・使い方のまちがい



10月10日は目の愛護デー

「10」を2つ横にすると、目とまゆ毛のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

目を気づかい、目の健康に必要な栄養素をとりましょう。



◆◆◆◆◆◆◆ 目の健康に必要な栄養素と食べ物 ◆◆◆◆◆◆◆

【ビタミンA】

ウナギ・卵黄・
緑黄色野菜など。



【ビタミンB群】

牛乳・チーズ・豚肉・
大豆製品など

