

しょくいく 食育だより 2月号

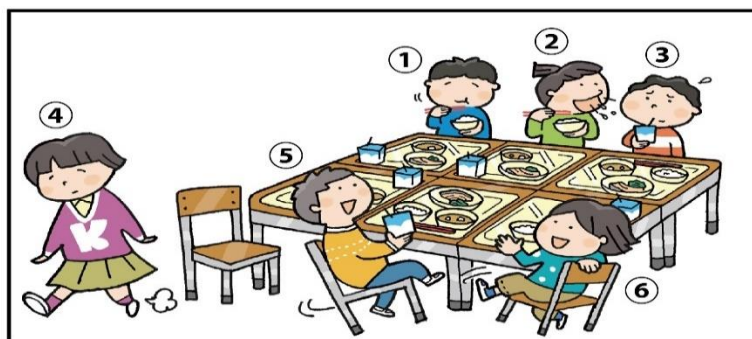
2023.02

みなさんは、なぜ食事のマナーがあるのかわっていますか？
マナーとは、相手への思いやりの気持ちです。一緒に食事をする相手にいやな思いをさせないために、毎日の食事で心がけてみませんか。

マナー違反は だーれだ



右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



正解は ②、④、⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしていいます。口の中の食べ物が見えたり飛んだりすると、いやな思いをする人もいます。④は食事中に立ち歩いています。周りには食事をしている人もいますので、みんなが食べ終わるまでは立ち歩かないほうが良いです。⑤⑥は、いすの座り方が良くありません。倒れてケガをしたり、食事をこぼしたりしたら、周りの人にも迷惑がかかります。

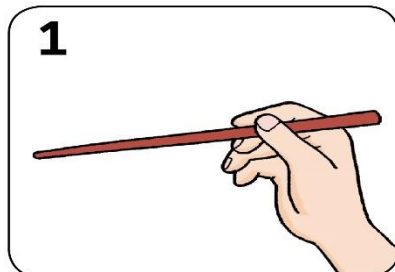
食事をするときも、よい姿勢ができていますか？

よい姿勢をつくるためのポイント



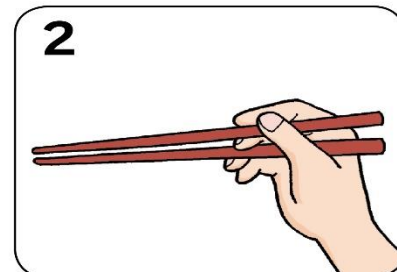
はしを正しく持てるようになると、食べ物をうまくつかめたり、食事をきれいに食べられるようになります。

基本のはしの持ち方



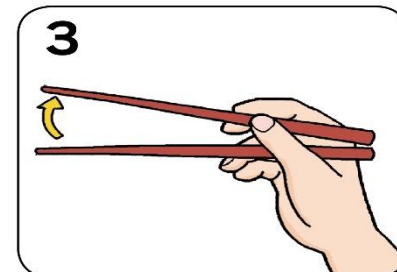
1

はしを1本、正しいえんぴつえんぴつの持ち方で持ち、数字の1を書くようにたてに動かしてみましょう。



2

1で持ったはしの下に、もう1本はしを入れます。親指の付け根から、中指と薬指ではさみましょう。



3

下のはしは動かさず、上のはしだけを親指、人差し指、中指で持ち上げて動かしましょう。

国がかわるとマナーもかわる

日本以外にも、韓国でもはしを使って食事をします。日本では器を手で持ち、ほとんどの料理をはしで食べますが、韓国では器は手で持たず、おかずははしで食べ、ご飯や汁物はスッカというスプーンで食べます。

国によって文化が違うので、食事マナーも変わってきます。



世界にはいろいろなマナーがあるよ



季節の行事～節分～

2月3日は節分です。節分の日には、悪いもの(鬼)を追いはらい、1年の健康と幸せ(福)を呼びこむために、豆をまいたり、歳の数(+1個)の豆を食べたりします。また、鬼はいわしを焼いたにおいが嫌いと言われているので、いわしを飾ったり食べたりすることもあります。3日の給食は、節分献立で豆やいわしが出来ます。

