

給食(5月)

だより

新緑がまぶしい季節になりました。楽しい食事は、心を満たし和やかな気持ちにします。学校の給食時間も、午前中の授業が終わって、担任の先生やクラスメートと一緒に仲良く食べる楽しいひとときです。

しかし、いくら楽しい時間だからといって、好き勝手なことをして食べてしまったりは、みんなが気持ちよく食べることができません。自分だけでなくまわりの人たちも楽しく食事できるようにするために、だれが見ても気持ちのよい食べ方をしましょう。

正しく気持ちのよい食べ方をしましょう

よい姿勢で食べる



背筋を伸ばして食べることで、胃（おなか）が圧迫されず、消化もよくなります。

主食とおかずを交互に食べる



主食とおかずを交互に食べることで、どちらもおいしくいただけます。かたよりなく食べることで、給食の栄養がバランスよくとれます。

よくかんで食べる



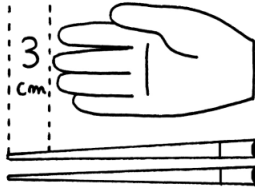
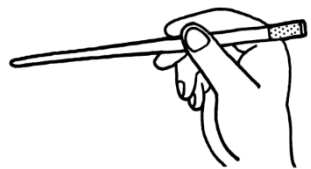
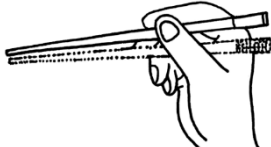

よくかむことで、だ液の分泌をうながし、消化吸収がよくなります。さらに食べすぎを防ぎ、脳の血流をよくして活性化します。

はしを上手に持てるようになりたいな

正しくはしを持つためのポイント



日本人の食事の作法は、よく「はしに始まり、はしに終わる」といわれます。正しいはし使いは、「つまむ」「はさむ」「すくう」「切る」といった、はしが持つ、いくつもの性能を引き出すだけでなく、その所作は周りからとても美しく見えます。給食でも家庭でも正しいはし使いを心がけながら食べるようにしましょう。

<p>1</p>  <p>自分の手の大きさに合ったはしを選びます。目安は手のひらの長さプラス3cmくらいです。</p>	<p>2</p>  <p>はしを1本取り、えんぴつのように持ちます。</p>
<p>3</p>  <p>もう1本のはしを親指の根もとから薬指の先を横にのせるように通し、はしの先をそろえます。</p>	<p>4</p>  <p>上のはしを少し動かしてみます。そのとき、下のはしは動かしません。食べ物をつまむと、はしの先を頂点とした二等辺三角形ができます。</p>