



5月の給食目標：正しい食事のマナーを身に付けよう。

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人とのつながりを深めたり、心を和ませる効果もあります。食事のマナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や食べる時の姿勢、会話の内容に気を配り、一緒に食べる人をいやな気持ちにさせないようにすることが大切です。家族や友だちとみんなと一緒に楽しく食べることができるように、一人一人が気を付けましょう。

【食事のあいさつをしましょう】

日本には食事の前と後にあいさつをする習慣があります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や、食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちがこめられています。

★いただきます・・・食べ物はもともと生きて動物や植物の命があったものです。その命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。

★ごちそうさま・・・漢字では「ご馳走様」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



【背中を伸ばして食べよう】

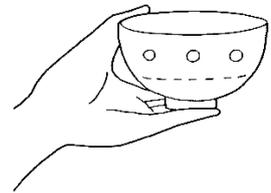
食事中の姿勢を気にして食べていますか？背中が曲がっていたり、ひじをついて食べていたりしていませんか？食事の時にはまっすぐ前をむいて、背中を伸ばして落ち着いて食べましょう。

< 良い姿勢で食べるためのポイント >

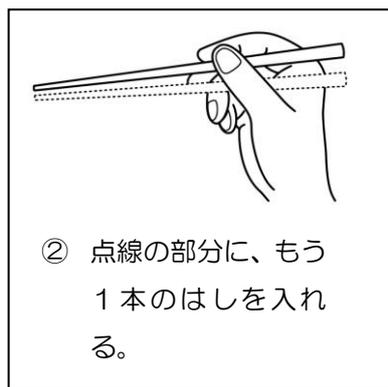
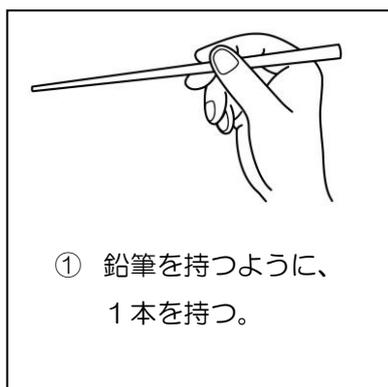


【茶わんとはしの持ち方】

★お茶わんの持ち方・・・親指を茶わんのふちにかけて、他の4本の指は底の部分にあてます。4本の指をそろえるようにすると、食器が安定します。



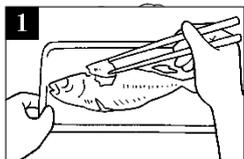
★はしの持ち方



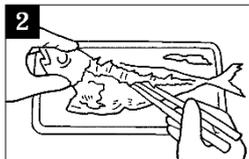
【魚を食べよう】

魚には、質の良いたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるために必要な栄養素が含まれています。また、血液をサラサラにする効果など、体にとって良い働きをする油を含んでいます。給食でも魚料理を献立の中に取り入れるようにしています。魚が苦手な人もいるかもしれませんが、成長期にじょうぶな体をつくるためにも、魚を食べるように心がけましょう。

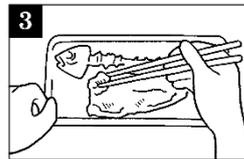
★魚の食べ方



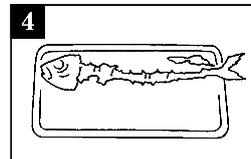
1 背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べ進めます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

<保護者の方へ>

※給食では頭のついた魚はできませんが、魚の部位によっては切身に骨が残っている場合があります、口の中で骨を見つけても上手に取り出せずにのどを痛めてしまう児童がいます。そのため、給食時間に「魚には骨があります。気を付けて食べましょう」とお伝えすることもあります。ご家庭でも魚の骨を上手に取って食べられるように、お子さんの食べ方を見ていただければと思います。

朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギー不足で集中力が低下したり、疲れやすくなったり、イライラするなどの影響があります。毎日朝ごはんを食べてから、登校しましょう。

【朝ごはんの効果】

寝ている間に低下した体温が上がる。

午前中のエネルギーのもとになる。



よくかんで食べることで、脳に刺激を与え、脳が活発に働く。

エネルギーや栄養素が補給されるため、体が目覚める。

腸が動き始め、排便がうながされる。

地産地消でつながる新座

新座市では、多くの農作物が作られています。四小の給食でも、ほうれん草や小松菜、にんじんなどのいろいろな野菜を取り入れています。

四小では、野火止で農業を営んでいる“鈴木農園”さんから新鮮な野菜を届けてもらっています。野菜が苦手な人もいるかもしれませんが、まずは一口でも食べてみましょう。

○地産地消とは・・・地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して購入できます。また、遠くから輸送しないので新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。