

食育だより



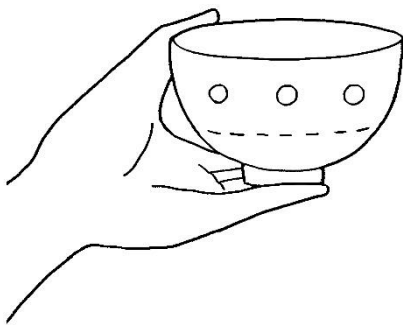
坪井小學校
令和7年5月

すがすがしい季節となりました。新学期が始まって1ヶ月が経ち、環境にも少しずつ慣れてきたことでしょう。一方、疲れがたまっている時期でもあります。栄養バランスの良い食事と十分な休養を心がけましょう。

食事のマナーを身につけよう！！

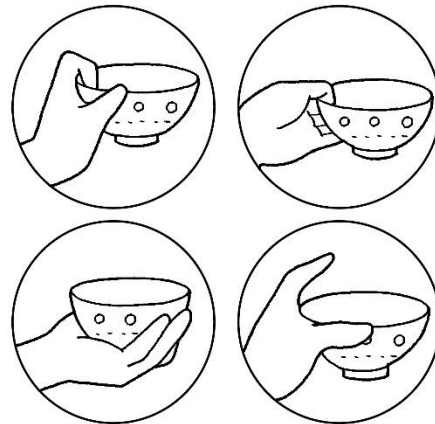
食事にはエネルギーや栄養素を摂る以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べること、また楽しい時間にするためにひとりひとりが守ってほしい大切なことです。

茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

背筋をピンと伸ばして食べよう

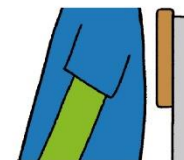
姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



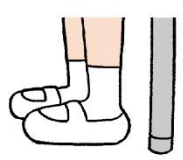
背もたれに
寄りかからない



机と体はこぶし
1つ分あける

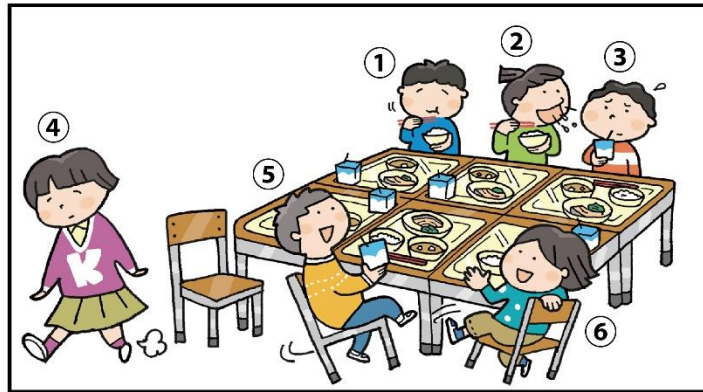


両足を床に
つける



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。



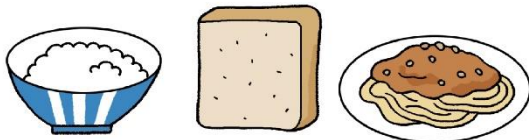
答え

②、④、
⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。



エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

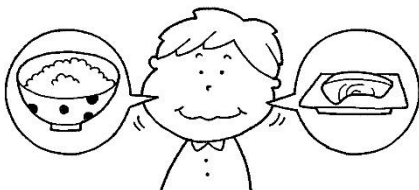
ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



口中調味

ごはんとおかずを交互に食べると淡泊なごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これは「口中調味」といいます。



和食の配ぜん

茶わんは左側、汁物は右側、主菜を右奥に副菜は左奥に置きます。箸は、箸先を左に向けて手前に置きます。「いただきます」をする前に、正しく置いてあるか確認しましょう。

関西では、汁物を左奥に配置する習慣があります。地方によって違いがあります。

