

食育だより

～10月30日は「マナーの日」です～

令和5年10月
船橋市立飯山満中学校

「マナーの日」は、2008年にNPO法人日本サービスマナー協会が制定しました。ビジネスマナー、一般マナーなど、あらゆる場面において必要不可欠な「マナー」について見直し、生活に役立ててもらうことを目的としています。マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事においても、食器の持ち方や姿勢、話す内容などに気を配り、みんなで楽しく食事ができる工夫を考えてみましょう。

食事マナーを守り、みんなが食べやすい環境をつくろう

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



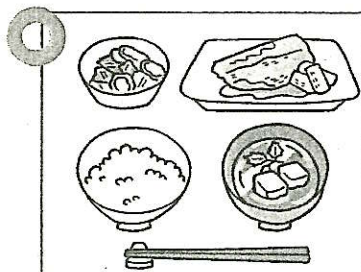
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

わしょく 和食の しよつ 器の なら 並べ方



給食でも
できている
かな？

主菜

(肉、魚、豆腐など)

主食

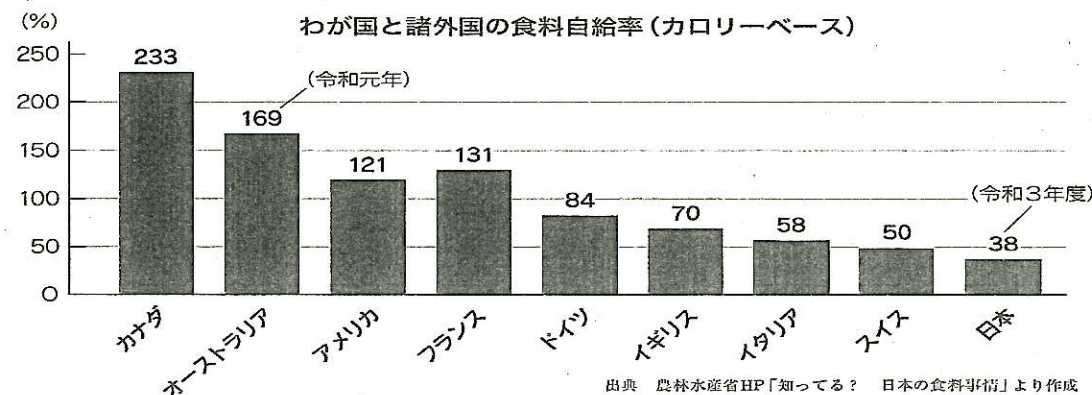
(ご飯、パン、麺)

汁物

ごはんが左側、汁物は右側、おかずはその奥におきます。はしは手前に、はし先を左に向けておきます。



Dataで見る食育 ▶▶▶ 世界の食料自給率

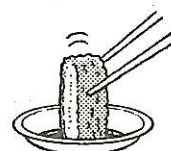


食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどのくらい賄えているのかを示すものです。日本の食料自給率は38%で、諸外国と比較すると低い水準にあります。

気をつけたい 塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。

○つける



✕かける



10月15日は 世界手洗いの日

世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。

