

節分を過ぎ、寒い中にも春の気配が感じられる時節となりました。3年生は約1か月後には卒業を迎えます。4月には現2年生は最上級生になり、現1年生には後輩ができます。

ところで、皆さん、食事マナーについて考えたことはありますか。食事マナーは自分だけではなく、周りの人と食事時間を共にするための大事な約束事でもあります。皆さんにとって、給食時間が有意義な時間となることを願っています。

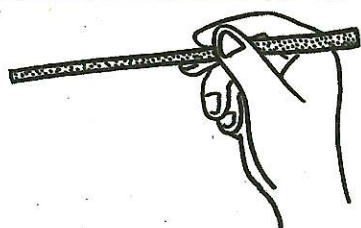
～2月の給食目標～

楽しく会食しよう

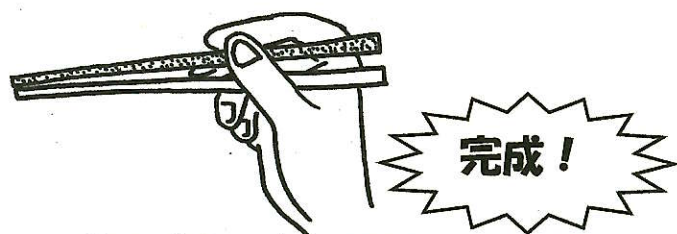
食事マナー（作法編）

ランチルームで給食の様子を見ていると、箸（はし）の扱い方や食器の持ち方・並べ方が間違っている人も多いようです。新年度を迎える前に、正しい箸の扱い方や食器の持ち方などを確認してみましょう。

～箸の持ち方～



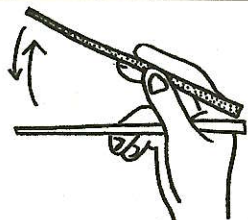
①上の箸は、鉛筆を持つように3本の指で持ちます。



②下の箸は、親指のつけ根と薬指の先にのせます。

完成!

～箸の動かし方～



薬指と小指は動かさず、親指と人差し指と中指を動かして、箸先を広げたりすぼめたりします。

★ポイント★

動かすのは上の箸だけです。下の箸は動かしません。

～箸の取り上げ方～

- ① 右手で箸の中央をつまみあげ、同時に左手を添えます。
- ② 右手を右にすべらせて右端で右手のひらをかえして下から持ちます。
- ③ 右中指を、箸と箸の間に割り込ませるように(箸の正しい持ち方となるように)して、右手を中央寄りにすべさせます。
- ④ 左手を静かに離します。

《委員会活動より》

下膳コーナーにポスター掲示!

皆さん、ご存じでしょうか?ランチルームの下膳コーナーに「ランチルームを気持ちよく使うためのポスター」が最近掲示されました。このポスターは、後期の給食委員さんたちが描いてくれたものです(1年側下膳は1年生の給食委員さん、3年生側下膳は2年生の給食委員さんが担当しました)。ランチルームを気持ちよく使い、給食の時間がより楽しくなるように、という思いで作成してくれましたので、ぜひじっくり見て・読んでみてくださいね♪



ポスターを一部紹介!

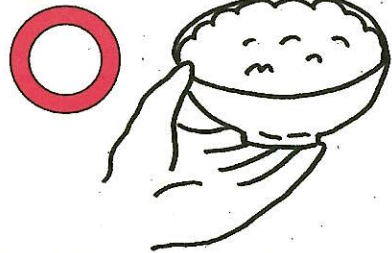
1年生側下膳コーナーより



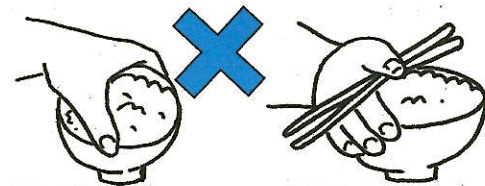
～注意! やってはいけない箸の使い方～

- 刺し箸 (Sticking chopsticks)
- 涙箸 (Tearful chopsticks)
- くわえ箸 (Clamping chopsticks)
- 迷い箸 (Confused chopsticks)
- 寄せ箸 (Gathering chopsticks)
- たたき箸 (Tapping chopsticks)
- 箸渡し (Passing chopsticks)
- 仏箸 (Buddhist chopsticks)

～茶わんや汁わんの持ち方～

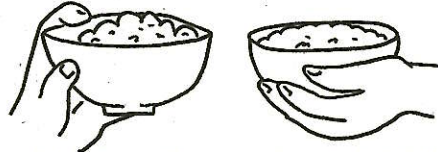


親指を茶わんや汁わんのへりにかけて、残り4本の指をそろえて、糸底（下の出ている部分）を支えて持ちます。



茶わんを上からわしづかみにする

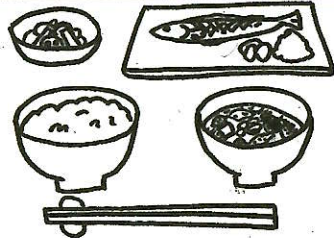
茶わんと箸を片手で一緒に持つ



茶わんの中に指を入れて持つ

茶わんの底を手で包むように持つ

～食器の並べ方～



茶わんや汁わんは、手で持って食べます。そのため、手前側に置きます。また、茶わんは左手で持つ人が多いため左側へ、汁わんは置いてある時に手をぶつけてこぼさないよう右側に置きます。箸で切り分けて食べることが多い主菜の皿は右上に置きます。

手や箸運びが考えられており、理にかなった並べ方といえます。

～姿勢～



テーブルと体の間を、こぶし1つ分程度開け、背筋を伸ばし、床に足をつけて椅子に座ります。背中が曲がっていると、見た目が悪くだけでなく、胃が圧迫されて消化がスムーズにできません。

給食委員さんのポスターや食事作法などを確認してみて、皆さんの食事マナーはいかがでしたか？

自分だけではなく、周りの人も楽しく食事ができていたのであれば、きっと正しい判断や社交的な食事時間とすることができていることでしょう。

自分はまだまだだな、という人は、次のことをできそうな部分から日々の食事で心掛けましょう。

＜楽しい会食のため＞

● おいしく食べるために、食事を選択するときは、よく考えて決めよう。

（給食の場合は、「A献立」「B献立」「家庭からのお弁当」の選択）

● 食事にふさわしい話題で、会話と食事を楽しもう。

（おいしさを分かち合う、新たな発見と会話の広がり など）

● 周りの人が不快にならない行動を心掛けよう。

（自分だけでなく、みんなが楽しい時間を過ごせるようにする）

- ・クチャクチャ食べたり、口に食べ物を入れたまま話さない。 ・人が嫌がる話をしない。
- ・食事中に席を立たない。 ・食べこぼしたり、周りを汚したままにしない。
- ・ガチャガチャと食器の音を立てない。 ・食事作法（箸使いや食器の持ち方・並べ方 など）
- ・姿勢（見た目だけではなく消化のためにも大切） ・給食の場合、給食当番に迷惑な行動はしない。



味わうとは??

「味わう」とは、どういう意味でしょう。辞書を引くと「飲食物の味をみる。うまみを感じとる。味を楽しむ。体験する。」というようなことが書かれています。

「食事をする」ということは、食べることであって、必ずしも味わっているとはいえません。ガツと食べて、とりあえず栄養補給、余裕がないから、という人もいられることでしょう。食事は生きていくうえで欠かせないものですが、何となく食べてしまってはもったいないことです。

食事に集中してみます。色、形、香り、食感、味、音。料理には様々な要素が含まれています。同じ料理名でも、いつもと違うポイントがあるかもしれません。五感をフル活用することは、料理一つでも様々な体験をすることができ、心を豊かにすることにもつながります。



一食一食の積み重ねが自分を作ります。食を大切にすることは、自分自身を大切にすることでもあります。まずは、目の前の料理を味わってみましょう!!



★船橋市教育委員会よりお知らせ★

「学校給食PR展」が開催されます！

おいしさの裏側にある様々な工夫や食育の役割を担う「船橋給食」の魅力を発信するパネル展示を行います。パネル掲載のQRコードからレシピや動画も楽しんでいただけます。子どもたちの学びを支える学校給食の魅力を知る絶好の機会ですので、ぜひお立ち寄りください。

＜日程・会場＞

2月26日（月）～3月1日（金）市役所1階美術コーナー

※ 例年市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。

（問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課 436-2875）