

毎月 19 日は食育の日



仙台市立川前小学校 令和5年 7月19日

夏休みも、「早寝早起き朝ごはん＋ノーマティアデー」で元気に過ごしましょう！

長い休みに入ります。それぞれのご家庭で、いろいろな楽しい計画を立てていることと思います。熱中症や夏バテ、食中毒などに気を付けて元気に夏休みを過ごしてほしいと思います。また、時間がたくさんある夏休みは、親子でゆっくり「食」について振り返る時間も取れると思います。ご家庭でできる「食育」をお子さんと一緒に進めてみましょう。



YouTube・ゲーム等は時間を決めて！

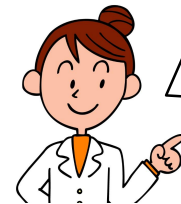
STOP！ その食べ方！「つ・た・な・く・ま・ず・い」～食事のマナーに気を付けよう～

給食時間の様子をみると、子供たちの食べ方で気になるところが見受けられます。

- ・食器を持たずに、食器に口を近づけて食べる(犬食い)
- ・ひじについて食べる
- ・足を組んだり、ひざを立てたりして食べる
- ・正しい箸の持ち方・使い方ができない など

洋食にテーブルマナーがあるように、和食にも食べ方のマナーがあります。

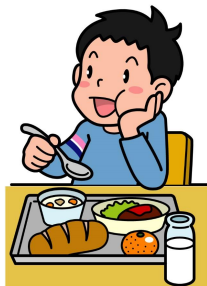
食べ方は「習慣」ですから、大人になってから急にできるようになるものではありません。社会人になってから恥ずかしい思いをしないように、子供のうちから正しいマナーで食べられるように習慣付けましょう。



どうしてマナーが必要なの？

食事のマナーは、一緒に食事をする人に不快な思いをさせないための最低限のルールです。社会人になると、職場の同僚や上司などとの会食や、公共の場で食事をする場面も出てきます。就活生によると、入社試験の面接で食事のマナーをみる会社もあるそうです。また、テレビでは正しい食事のマナーができていないかどうかを試す番組もあり、できていないタレントさんは恥ずかしい思いをしている様子が見られます。食事のマナーは、意外と他人から見られているものです。

つ



ひじつき

た



食べ散らかす

な



中の食べ物が
見える

く



くちゃくちゃ
食べる

ま



まずそうに
食べる

ず



ずるずる汁を
すする

い



犬食い

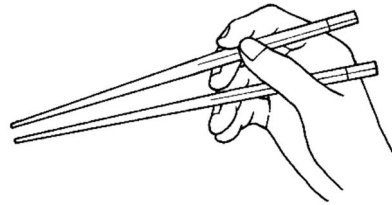


正しい箸の持ち方・使い方、茶碗の持ち方を身に付けましょう。

和食のマナーの良し悪しの80%が「箸の持ち方・使い方」で決まると言われています。きれいな食べ方ができるか、できないかは「箸使い」で決まるといわれます。箸の持ち方・使い方は、思っている以上に周りの人に見られています。悪い癖が付くと、大人になってから直すのは難しくなります。今のうちに正しい持ち方に直していきましょう。

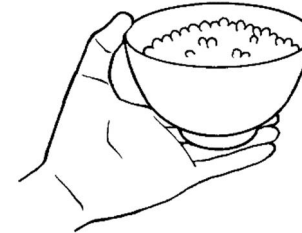
今月の給食で「いわしの塩焼き」を出しましたが、箸をうまく使えない子は、魚の食べ方にも苦労していました。骨がある魚だと、敬遠してしまう子もいます。上手に魚が食べられるような箸使いを目指しましょう。

箸の正しい持ち方



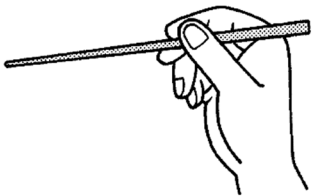
上の箸は、鉛筆を持つように持って、下の箸は、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

茶碗の正しい持ち方

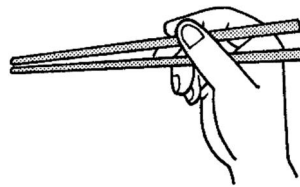


親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶碗の糸底を乗せます。親指は、ごはん茶碗のへりにかけます。

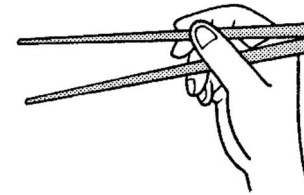
箸を正しく持って動かしてみましょう。



えんぴつのように、箸を1本持ちます。



もう1本の箸を親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上の箸を動かします。下の箸は動かしません。

給食レシピ



とうもろこしごはん



【材料 米2合分】

米	2合
とうもろこし	1/2本
バター	10g
薄口しょうゆ	小さじ1
清酒	小さじ2
顆粒だし	小さじ1/4
出し昆布	10cm1本

*もし、もち米があれば、米の分量の3割程度をもち米にすると、よりおいしくできます。

【作り方】

- ①米は研いで炊飯器に入れ、分量の水に浸しておく。
- ②とうもろこしは、生のまま粒をこそげ落とす。
- ③薄口しょうゆ、清酒、顆粒だしを炊飯器に入れ混ぜる。
- ④とうもろこしの粒と、バターを米の上に乗せる。
*このとき混ぜないこと。
- ⑤さらに、とうもろこしの芯と出し昆布を乗せて蓋をし、スイッチを入れて炊飯する。
- ⑥炊きあがったら、芯と出し昆布を取り出してよく混ぜてから茶碗に盛り付ける。