



～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～
おうちのひとといっしょにみてくださいね。

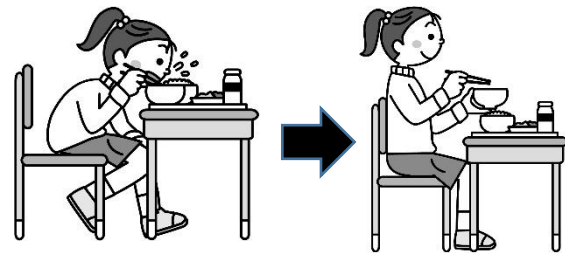
朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!



夏休みが終わって、2学期が始まっています。まだまだ暑い日が続きますが、夏休みの間に乱れた生活リズムを「早寝早起き朝ごはん」でととのえて、元気に過ごしましょうね。

今月の給食目標 「食事作法を身につけよう」

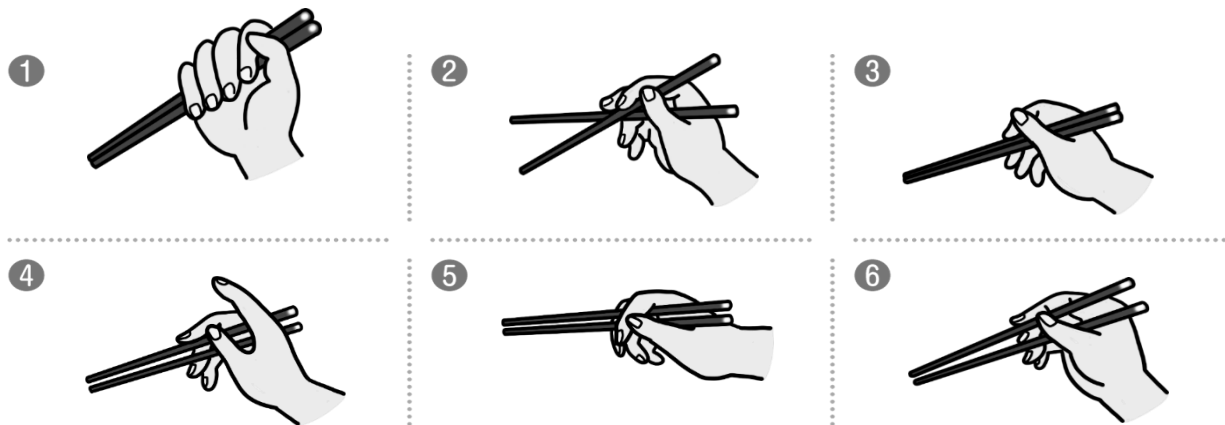
- よい姿勢で食べる習慣をつけよう
- 正しいおはしの使い方をおぼえよう



おはしを上手に使えるようになろう!

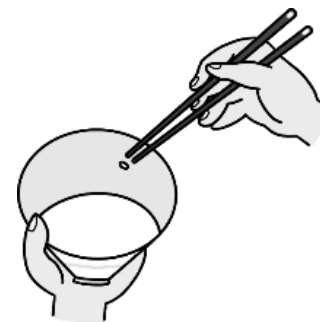
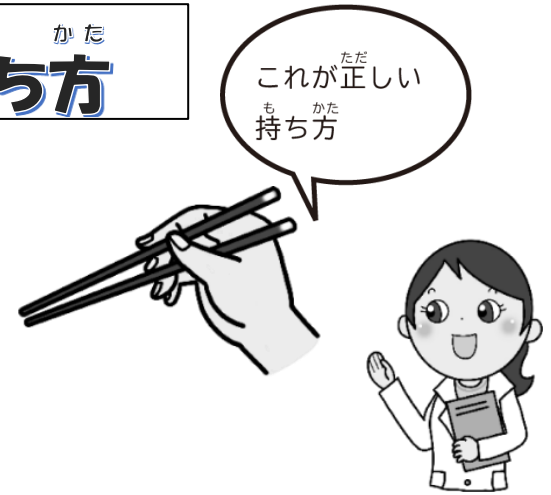
あなたはどの持ち方?

あなたのはしの持ち方はどれですか? 下の絵の中であてはまるものに○をつけてみましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。

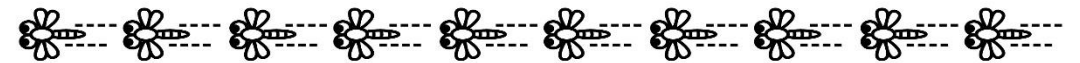


正しいおはしの持ち方

正しいのは⑥です。
和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが上品な食べ方になります。はしが鳥のくちばしのようになり、小さなものをつまむことができる⑥の持ち方は、その意味でとても理にかなった持ち方です。



ご飯を食べる場面を考えてみましょう。わんについてのご飯粒を①～⑤の持ち方では上手につまめません。すると、どうしてもご飯をわんのへりからこそげとるような食べ方になり、のりのようなのご飯がべったりつきます。でも⑥の持ち方ができると粒をつまんで口に運べるので、食べた後のご飯茶わんはとてもきれいです。後片付けもその分楽になり、洗う水も節約できます。



いい「ウンチ」出ていますか?

みなさんは、どんなウンチが出ていますか? いいウンチはバナナのような形をしていて、あまり力まなくても、すると出るのが特徴で、おなかの健康の目じるしでもあります。いいウンチを作るには、野菜や海藻、豆、きのこなどの食物せんいを多く含む食品を食べること、運動すること、ストレスをためないことがポイントです。



朝ごはんを食べたら、トイレに行く習慣をつけましょう。