

5 月号 給食だより



✳ 食べる時のマナー

日本の食事のマナーは、自然に感謝し他人を気遣う心から生まれ、食文化の中で受け継がれてきた作法です。毎日繰り返される食事を通して、子ども達はマナーを身につけていきます。

○適切な食具を使う大切さ

和食文化のマナーでお箸を正しく使うことはとても大切なことです。「手づかみ食べ」で、手指、腕、口の動きができれば、スプーン、フォーク、お箸などの食具が正しく使えるように練習をします。焦らずに、おおらかな気持ちで見守り、お手本となる姿を見せてあげましょう。

○落ち着いて食べる

食事にふさわしい環境を整え、ゆとりある落ち着いた雰囲気での食事を心がけることは、大切なマナーのひとつです。マナーに配慮した穏やかな食事は、食事をおいしいと感じることができる正しい味覚と食習慣の形成につながります。

○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

昔から、自然に寄り添い、深く関わってきた日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。



✳ 朝ごはんで体内時計を整えましょう

一日の食事の中で一番大事なのは朝ごはんです。朝日を浴び、朝ごはんを食べることで私たちの体内の時計のスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、なかなか体内のスイッチが入りにくくなり、目覚め感がなく時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。忙しい朝にごはん・汁物・主菜・副菜を用意するのは大変です。具沢山の汁物とパンでも十分ですので毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



○朝ごはんをしっかりと食べるための生活チェック

- ☐ 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- ☐ 寝る時は部屋を暗くする
- ☐ 朝はゆとりを持って起きる