



新学期が始まって1ヶ月半が立ち、さわやかな季節になりました。1年生の子どもたちも給食に慣れてきた頃と思います。給食時間も楽しく過ごしています。



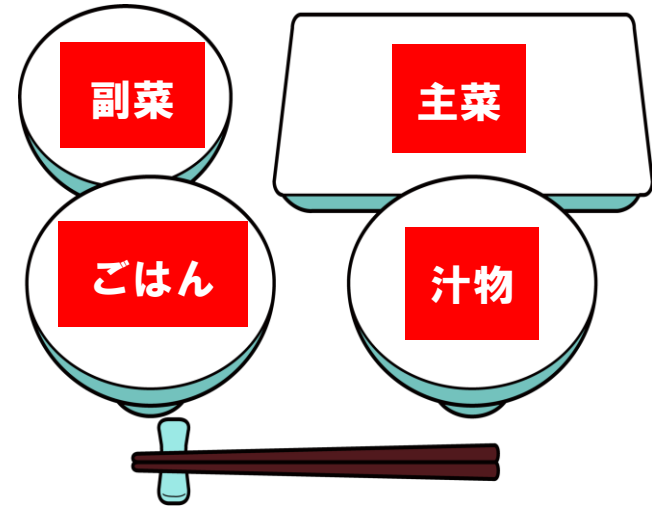
食事をおいしく楽しくするマナー



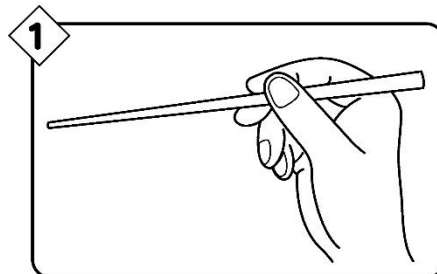
食事マナーは、「人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのもの」です。難しく考えるのではなく、「食事をより楽しむための近道」と思いましょう。

また、食事マナーの基本を考えると、食事をスムーズにすすめることができます。子どもの頃に基本をマスターしておく、大人になってからも応用がきき、マナーを知らずに恥ずかしい思いをしなくて済みます。

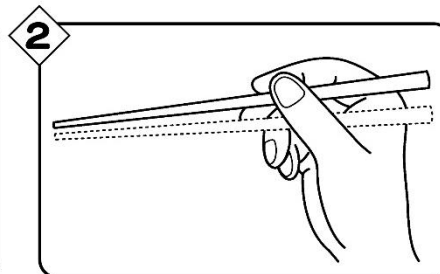
食器を正しい位置に配ぜんしょう！



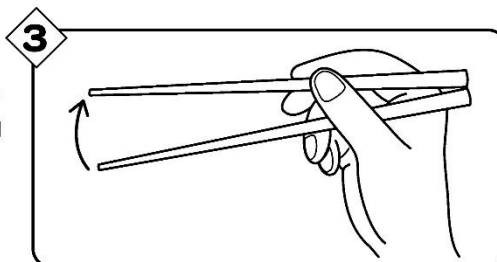
《箸づかい》をマスターしよう！



えんぴつを持つように1本を持つ。



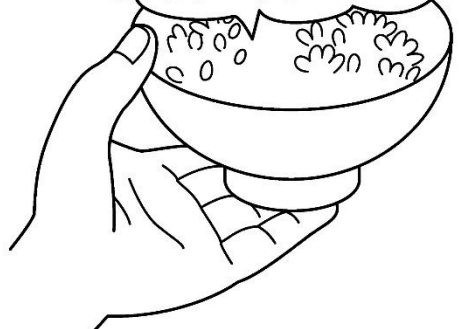
点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！



茶わんと汁わんの持ち方



親指をわんのふちにかかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

守りたい食事マナーは、たくさんあります。「配膳の仕方」「箸や食器の持ち方」「姿勢」など、子どもたちに身につけてもらいたいですね。

少しずつでよいので、家庭でおうちの方も一緒に取り組んでみてください。

よろしくお願いします。

栄養教諭 藤井





5月もうすぐ終わりですね。だんだん蒸し暑い日が増えてきますね。

前回の通信で食事マナーを紹介しました。今回は「姿勢」について、お伝えしたいと思います。

姿勢は骨盤で決まる

姿勢を正す時に「背筋をのばす」ことがよくいわれていますが、**骨盤を立てる**ことが大切です。土台である骨盤が傾くと、その上にある背骨も丸くなって猫背になってしまいます。骨盤が立つと、背骨は理想的なS字カーブを描きます。頭を背骨全体で支えるので疲れにくくなります。

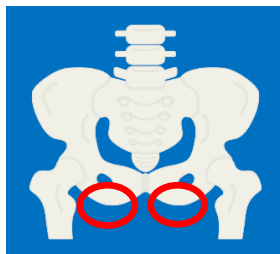
「おいしいをグイッ」で骨盤を立てる

実際に骨盤を立てるためには、**前屈み**でお尻を一番後ろまで「グイッ」と引いて座ることが大切です。

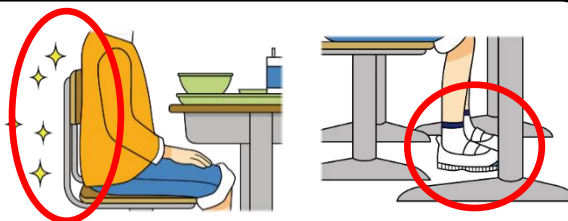
骨盤が立っているかチェックするには、

- ①イスに座る
- ②手のひらをイスとお尻の間に入れる
- ③左右1こずつ「ポコッ」と飛び出た骨**(坐骨)**を感じる
- ④座っている時、**坐骨**がイスにしっかり当たる

この方法で、骨盤を立てているかチェックしてみてください。



骨盤を立てることで、自然に無理なく背筋がのび、足裏をしっかり床につけることができます。

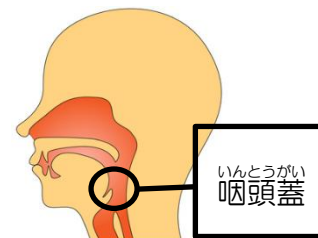


よい姿勢を続けることで、見た目が美しいだけでなく、他にもよいことがあります。

- ・集中力が上がる
- ・眠くなりにくくなる
- ・疲れにくくなる
- ・脳が働きやすくなる
- ・体の負担が減らせる



食べ物は嚙んでいる時も少しずつ**のど**に送られて、**咽喉蓋**に溜まります。姿勢が悪いままだと、**誤嚥**※してしまう恐れがあります。食べ物がスムーズに食道へ行くよう、おうちでも「よい姿勢」を心掛けてみてください。



※**誤嚥**とは、食べ物などが**気管**(息・呼吸する管)に入ってしまうこと)

AKG レシピ No.2

ツナフレークあえ

- | | | |
|------------|------|------------------------------|
| キャベツ(せん切り) | 葉2枚 | ① Aの調味料を合わせる。 |
| きゅうり(せん切り) | 1/2本 | ② まぐろ油漬の油を切っておく。 |
| にんじん(せん切り) | 20g | ③ にんじんをゆでて冷やす。 |
| まぐろ油漬 | 2/3缶 | ④ キャベツときゅうりを分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 |
| A { 砂糖 | 小さじ1 | ⑤ ②, ③, ④を混ぜ合わせて、①を加えてあえる。 |
| しょうゆ | 小さじ2 | |