

食育だより

第2号・表

2024年(令和6年)5月30日

福山市立蔵王小学校

新学期が始まって2ヶ月がたち、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。



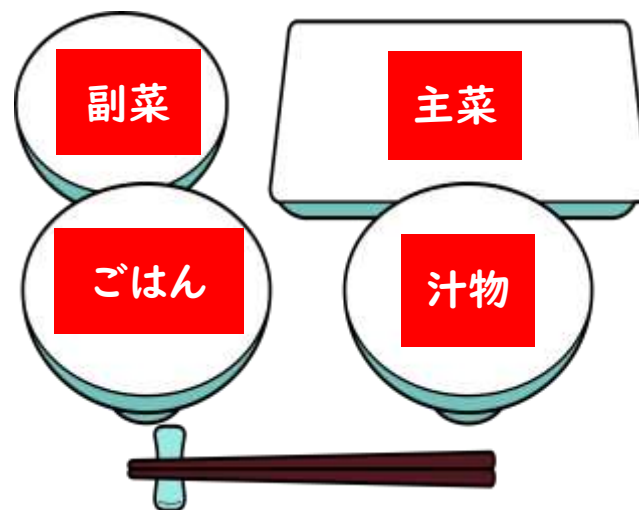
食事をおいしく楽しくするマナー



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と、大人になってからも応用がきき、マナーよく食事をするにつながります。

食器を正しい位置に配ぜんしょう!



守りたい食事マナーは、たくさんあります。

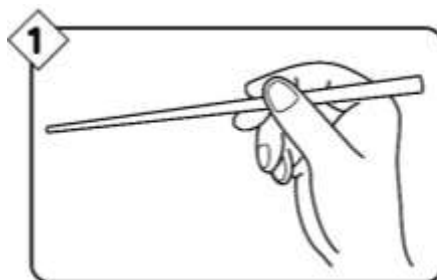
「配膳の仕方」「箸や食器の持ち方」「姿勢」など、子どもたちに身につけてもらいたいですね。

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。

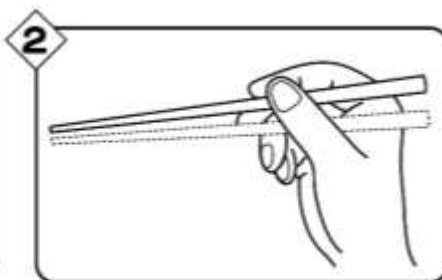
よろしくお願いします。 栄養士 藤井



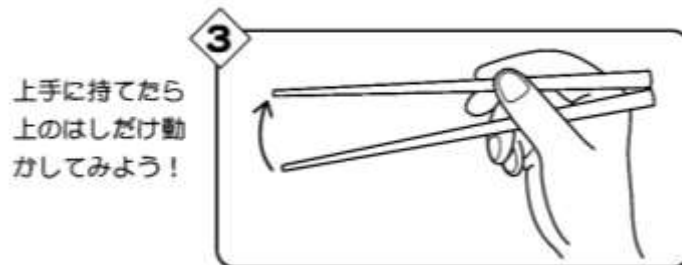
《箸づかい》をマスターしよう!



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け、ほかの指はそろえて底にあてます。

食育だより

第2号・裏

2024年(令和6年)5月30日

福山市立蔵王小学校

食事マナー、第2弾の紹介です。今回は「姿勢」について、お伝えしたいと思います。
また、1年生の給食時間の様子を少し紹介します。

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、^{こつぱん}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。

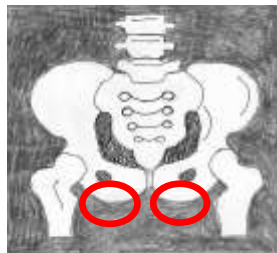
「おしりをグイッ」で骨盤を立てる

実際に骨盤を立てるためには、^{まえかが}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。

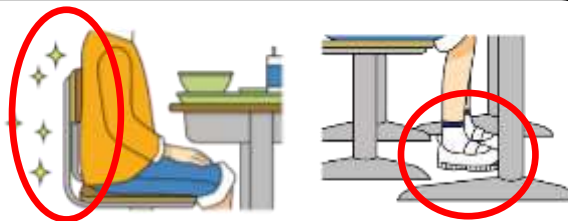
骨盤が立っているかチェックするには、

- 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 ^{ざこつ}(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}喉に送られて、^{いんどうがい}咽頭蓋に溜まります。
姿勢が悪いままだと、^{ごえん}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。

※^{ごえん}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



給食準備中の
子どもたちの様子です。