



食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気を
つけましょう。



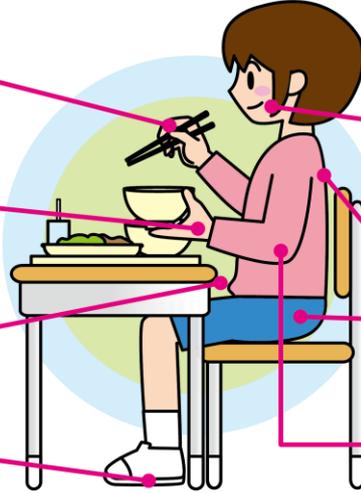
おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。



机とおなかの間は握り
こぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よく
かんで食べましょう。



クチャクチャと音をさせない。

食べ物を口いっぱいにつめて詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋
を伸ばしましょう。



机にひじをつかない
ようにしましょう。



節分と行事食



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

こんにやく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

食育クイズ 大豆クイズ

1) 節分では、「大豆」をまく地域が多いですが、他の食べ物をまく地域もあります。その食べ物は、なんでしょう?

- 1 グリンピース
- 2 いんげん豆
- 3 落花生

2) 大豆から作られている食べ物はたくさんありますが、大豆を水にひたした後すりつぶして、しばらく汁を加熱してできるものは、次のうちどれでしょう?

- 1 豆腐
- 2 おから
- 3 豆乳