



# 食育だより5月号



函館市立亀田中学校

給食を含め、食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手をイヤな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

これからの給食時間をより充実した時間にするために、食事のマナーを改めて見直してみましょう。

## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



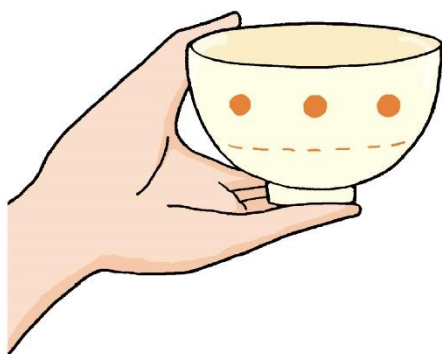
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

## 茶わんの持ち方



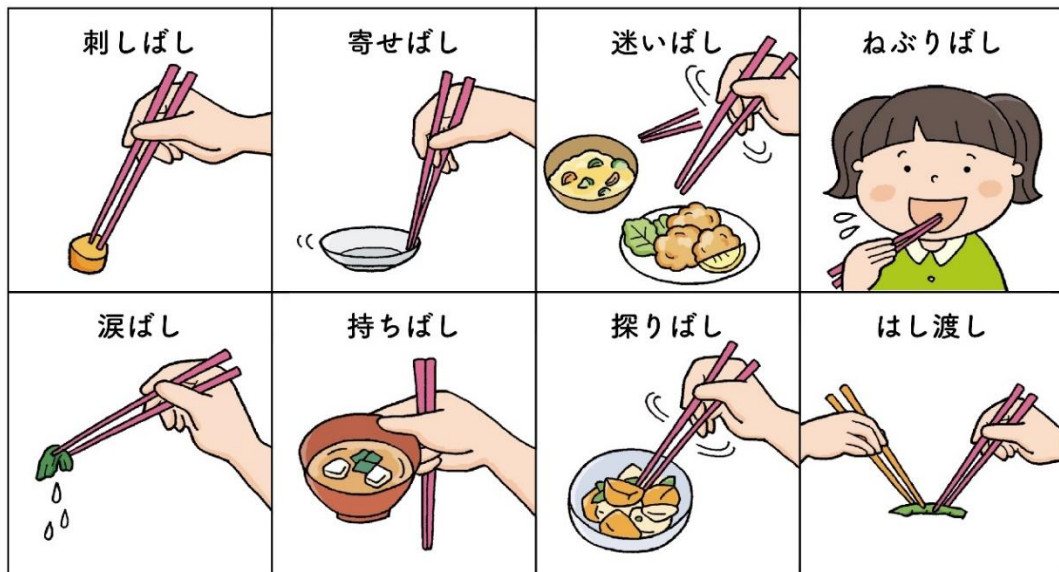
4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

## 食事中の音に注意しましょう

日本ではそばなどをすすって食べますが、ほかの多くの国では、食事に音を立てない文化があります。食器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、パスタをそばのようにすすったり、くちゃくちゃかんだりすることはマナー違反です。食事中に unnecessary な音を立てないように気をつけましょう。

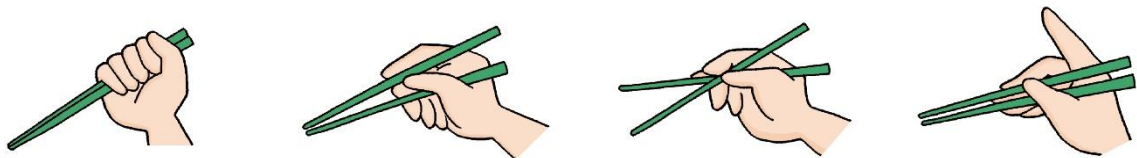


## やってはいけない箸のマナー この機会に箸の使い方を確認しましょう!



## こんな持ち方になっていませんか?

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。



## ～5月5日は端午の節句(こどもの日)～

5月5日は、端午の節句です。中国の厄除けの行事が由来と言われていて、江戸時代になると、こどもの成長を祝う行事となりました。

- 鯉のぼり→「立身出世」

生命力の高い鯉のように、どんな環境にも耐え立派な人になってほしいという願いが込められています。

- かぶと→「災いから身を守る」

武士社会の風習が元になっています。

- かしわもち→「子孫繁栄」

かしわもちの葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続いてほしいという願いが込められています。



給食では、2日に「若竹うどん(心身ともにタケノコのように、すくすく成長するように)」「かつおの野菜あんかけ(“勝つ”の語呂で縁起担ぎ)」「こどもの日デザート」を提供する予定です。行事食の意味を考えながら食べましょう。