

令和6年7月1日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

食育のマナー、できていますか？

「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についても言われる言葉です。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

こんなことしていませんか？

食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手を持って食べましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りにいる人は気になって、落ち着いて食べることができません。

好ききらいをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずにけられたらどう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

食事中にふざけあそばさたりしていませんか？



汚い話や気持ちが悪くなるような話をされてしまったり、おいしい料理がだいなしです。話す声の大きさにも注意しましょう。

口に入れたまま話をしていませんか？



周りに食べ物が飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

楽しい雰囲気できずしていませんか？



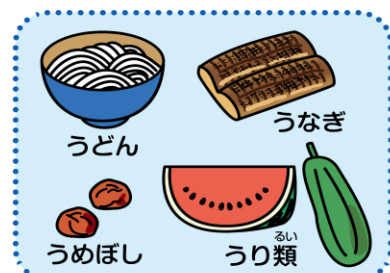
みんなで楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができるといいですね。マナーをしっかり守りましょう。



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん

うなぎ

うめぼし

うり類

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）

ごはん、パン、めん類

主菜（主に体をつくるもとになる食品）

肉、魚、大豆、大豆製品、卵を中心としたおかず

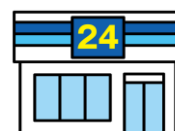
副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

おにぎり、そば、パン

主菜

冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚

副菜

サラダ、スープ、ミネストローネ、煮物

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

ひやし中華



中華めん（主食）、ハム・卵（主菜）、きゅうり・トマト（副菜）

たまごサンド



パン（主食）、たまご（主菜）、卵（主菜）



副菜を追加！

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意！



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安	
小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満／2g 未満	2.5g 未満

● 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

お手伝い例



※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。