



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。

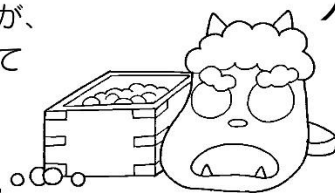
口をとじて、よくかんで食べましょう。
✕ クチャクチャと音をさせない。
✕ 食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

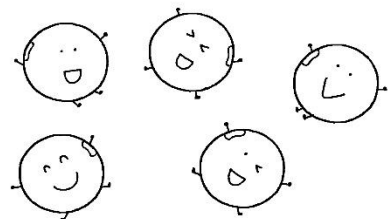
机にひじをつかないようにしましょう。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。