

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2020年5月

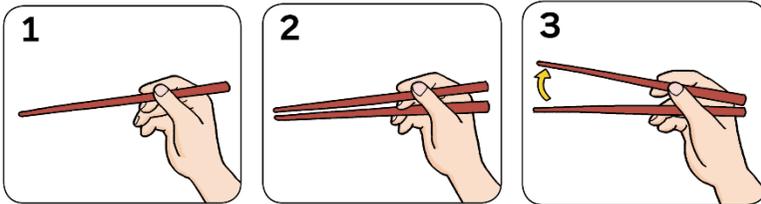
食事のマナーをみにつけよう♪

正しく「はし」を持ちましょう

はしを使って食べることは、日本の食文化の中で大切にしていかなければならないことの一つです。正しくはしを持つと、食べ物がつかみやすくなったり、つかんだ物を落とすことがなくなります。



やってみよう！ 基本のはしの持ち方



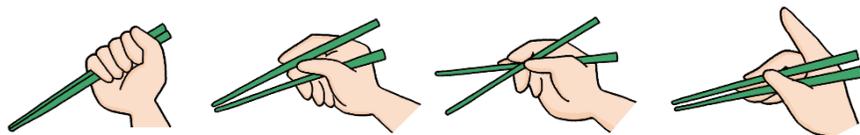
1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げて上のはしだけを動かしましよう。

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、見直してみましよう。



背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？よい姿勢で食べると、胃（おなか）が圧迫されず、食べ物の消化がよくなります。よい姿勢にするためのポイントを紹介しましよう。



和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶碗は左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにしましよう。



手洗い、消毒液をしっかりと衛生的な食事をしましよう。

Q アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗ったほうが、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

