

しょくじ みなお
～食事のマナーを見直そう!!～

しょくじ 食事をするとき、しせい わる 姿勢が悪かったり、ひじをついていたりしていませんか。しょくじ 食事のマナーを守ることは、まわりの人への思いやりと、じぶん自身の健康にもつながります。きちんとしてきているか見直してみましよう。

食事のあいさつ



いただきます
ごちそうさま

「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



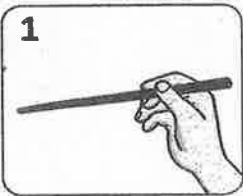
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホを見ない

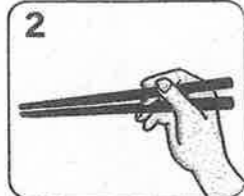


食事中は見ないようにしましょう。

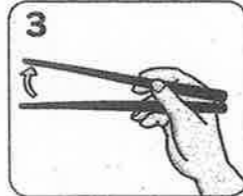
きほん も かた
～基本のはしの持ち方～



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

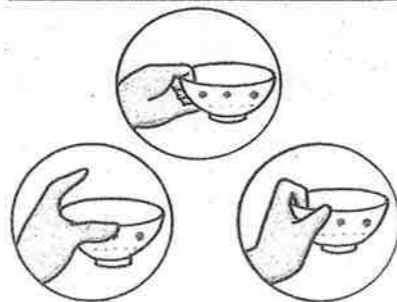


2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

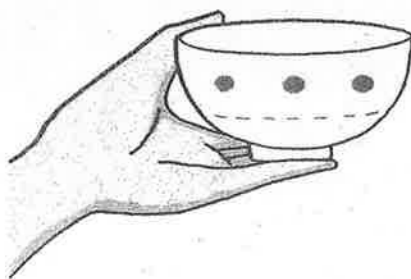


3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

こんな持ち方していませんか??



ちゃ も かた
～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。

◎ 正しい食事のマナーを身につけよう

まめ 「豆」をもっと好きになろう!

まめ 豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。

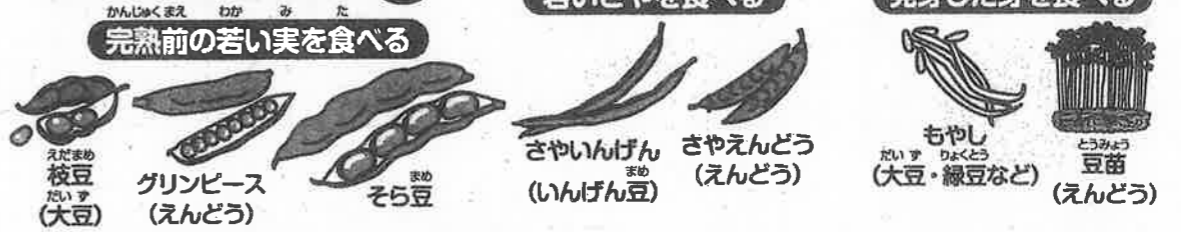
種類が豊富!

まめ 豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では、主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



完熟前の若い実を食べる

若いさやを食べる

発芽した芽を食べる

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

