



食育だより vol.4 柳井市立小田小学校

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

食器を美しく並べて食べていますか？

～配膳のはなし～

おかず (主菜・副菜1)

ごはんと汁物の奥に置く

ごはん (主食)

手前の左側に置く

牛乳・くだもの・デザート

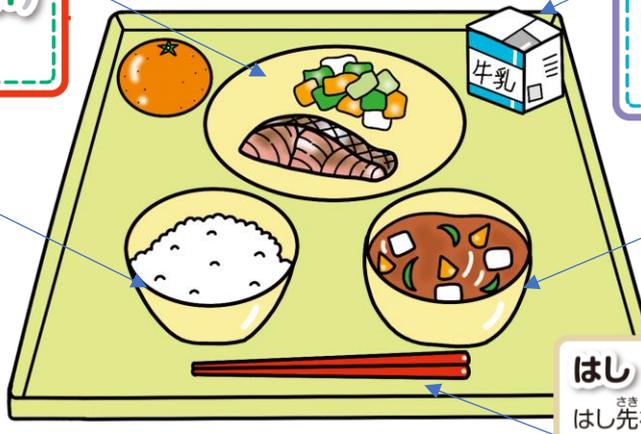
配膳表のとおり奥に置く

汁物 (副菜2)

手前の右側に置く

はし

はし先を左に向け、手前の真ん中に置く



食器はトレイの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。

給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。

敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ごはんを中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



◎食事のマナー

姿勢の合言葉は、

「ぺた・ぴん・ぴた」

背筋を伸ばして



両足は床に

茶碗は手に持って



わたしは “家事の主演”

ミッション3

ねん
年

ばん なまえ
番 名前

がつ
月

にち
日

かだい
課題：

朝食をしっかり食べて2学期を元気に過ごすために、
自分ができることを考えて、やってみよう！！

*やったことを^か書く（1つだけ）

*^{じぶん}自分ができるようになったこと

*^{かんそう}感想

*^{じ こひょうか てんすう すうじ}自己評価の点数 数字に0をつけましょう

すごくできた 5 4 3 2 1 できなかった

*^{しょうかい かぞく おし}やったことの紹介（家族に教えてもらったことや^{しゃしん}写真をはってもよい）

*^{かぞく}家族のコメント

*^{たんになん せんせい}担任の先生に10月10日（木）までに出しましょう。