



令和7年度
10月号
 清瀬市立清瀬第七小学校
 (毎月19日は食育の日)

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。体調管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

食事のマナーを守って、楽しく食事をしましょう

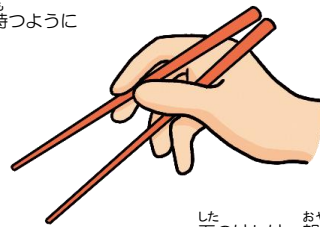
食事のマナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化にあったマナーを守っていきましょう。

和食の場合、正しいはしづかいがしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるように心がけましょう。

正しいはしの持ち方、していますか？

正しいはしの持ち方

上のはしは、えんびつを持つように持つ

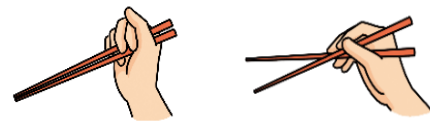


下のはしは、親指の付け根と薬指の爪の横にのせる



つか使うときは、上のはしだけを動かし、下のはしは動かしません

正しくないはしの持ち方



ほん2本のはしを、にぎ握りこむ持ち方

さきはし先が、こうさ交差する持ち方



くすりゆびつか薬指を使わない持ち方

このような持ち方では、はしのよさが、じゅうぶん十分に生かされません。



マナー違反に要注意!

食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

くちのなかにものをいれたまましゃべらない



ひじはつかない



かきこまない



しせいはただしく



【 おうちでも楽しめる♪清瀬市のレシピ 】

清瀬市では、学校や保育園など、さまざまな場面で食育に取り組んでいます。そのひとつとして、料理サイト「クックパッド」に清瀬市公式キッチンを開設しています。これまでの料理教室や、学校・保育園の給食のレシピを紹介しています。更新は、毎月19日(食育の日)に行っています。ぜひご覧ください。



(クックパッド 清瀬市公式キッチン)

10月の清瀬産



かき (14日(火))

