

食育の知恵袋 49

皆さんは、
食卓の準備を
したことが
ありますか？



ごはんは左手前
汁ものは右手前に置く
のが基本です

食器を並べるときは



はしは、
いちばん手前に置き、
左にそろえましょう



はしが動かし
やすくなり、
スムーズに食べる
ことができます

手に持って食べる食器を
手前に置くことで



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線355

食育の知恵袋 48

お酒と上手につき合おう!



度をこした飲酒は
肝臓に大きなダメージが…

お酒は適量であれば
百薬の長として役立ち
ますが



肝臓くん

日本酒	1合
ビール	中びん1本(500ml)
焼酎	180ml
ウイスキー	シングル2杯
ワイン	グラス2杯弱

一日にいずれか「一つ」が
適量です



強いお酒は水で割るか
お酒と同量以上の
水かお茶をのみましょう



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線355

食育の知恵袋 51

食事の時、こんなことはしていませんか？

足を組む
背中が丸い
ひじを付く

食べる時の姿勢は大事だよ

あごを引くと自然に姿勢が良くなります

背中はまっすぐに

いすに深くこしかける

テーブルとの間は、こぶしひとつ分あける

ひざの角度は90°

かかとには床にピッタリ付ける

栄養士
よし子さんが教える

正しい姿勢とは!?

周りの人の印象もgoodです

背すじをまっすぐに伸ばして食べると、胃腸などが圧迫されないのよ消化しやすくなるよ

腸さん

マナーは普段の積み重ね

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 50

皆さんは、茶わんの持ち方を気に留めたことがありますか？

はしと茶わんをいっしょに持つのは✕

茶わんの名称

へり
胴
糸底

茶わんの持ち方

親指を茶わんのへりに掛け、残り4本の指で底を支えます

横から見て、4本の指がそろって“きれい”に見えます

「食べ方を見れば、その人が分かる」といわれます

小さいうちから正しいマナーを身に付けましょう

毎年6月は食育月間です

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 53

皆さん、よくかんで食っていますか？
よくかんで食へると
良いことが
たくさんあります

よくかむことの効果

肥満予防 虫歯予防
胃腸快調
脳を活発に！ ガン予防！ など

かむ回数を目安は
一口 20 回ほどです

わかった！
今日から
よくかんで
食べるね

モグモグ
ハンバーガーに
ポテト

シェーク…
モグモグ

あれねえ？
よくかむ前に
飲み込んで
しまうう！

メニューに問題ありませんね。
固いものも食べましょう

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 52

食前・食後に
あいさつは
きちんとしてる？

もちろん！でも、
どんな意味があるの？

「いただきます」には「私の命のために
動植物の命をいただきます」という
意味が込められています。

いただきます
は感謝のことば

ごちそうさま
にも意味があるよ

ごちそうさま
御馳走様の「馳走」は、走り回るの意。
「食事のために材料を作ったり、集め
たり、調理したりと、かけ回ってくれて
ありがとう」という意味が含まれています。

食前、食後にあいさつする割合

あいさつをしている

保護者	56%
子ども	71%

H19 町食育アンケートから

入善町では、
子どもたちの方が
あいさつをしている
割合が多いですね。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 55

実りの秋を
迎える11月は
「町の食育推進月間」
です

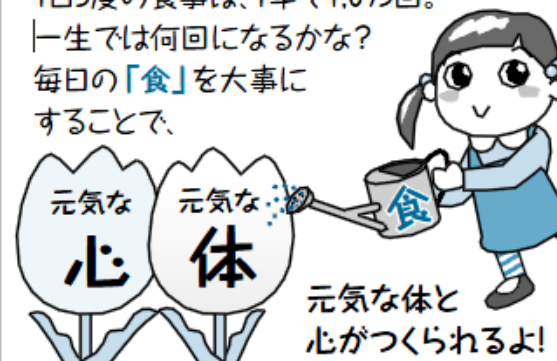


食育を推進？
何だかよく分からない…

う〜ん…

難しく考えないで大丈夫。
「食」のことを考える時間を
少し持てばいいの。
楽しく食事をしていくか、
好き嫌いはないか、お手伝いを
しているかなど、例を挙げると
キリがないほど、
考える
ことは
たくさん
あるよね

1日3度の食事は、1年で1,095回。
一生では何回になるかな？
毎日の「食」を大事に
することで、



元気な体と
心がつくれるよ！

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 54

かむ練習を
しているの？

かじ かじ

そう！よくかむと頭が
良くなるって聞いたから、
硬いものを食べているの

せんべい スルメ
ゴボウ

そうだね。
それ以外にも

かみこたえのある食材を
料理に使ったり、食材を
大きめに切ったりするの
も
おすすめだよ

コンニャク かまぼこ
しいたけ
たけのこ
りんご

あ〜…

飲み物と一緒に
食べると、
よくかまないまま
飲み込んでしまうよね

えっ

Stop!

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 56

「旬の野菜」って分かる？

こわ？

ふんふん

「旬の野菜」は、味や香りが良いだけでなく、栄養価も高くなるよ。

例えば「ホウレンソウ」は、冬が旬の野菜。夏に栽培されたものと比べて約3倍のビタミンCを取る事ができるよ

かぼちゃ
ホウレンソウ
里芋
白菜

冬

よしっ！
「旬の野菜」について、さっそく調べよう

ふう…
調べるの疲れちゃった…

大丈夫だよ。
地場産品を売っているスーパーやお店に行けば、すぐに分かるからね

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

