令和５年度

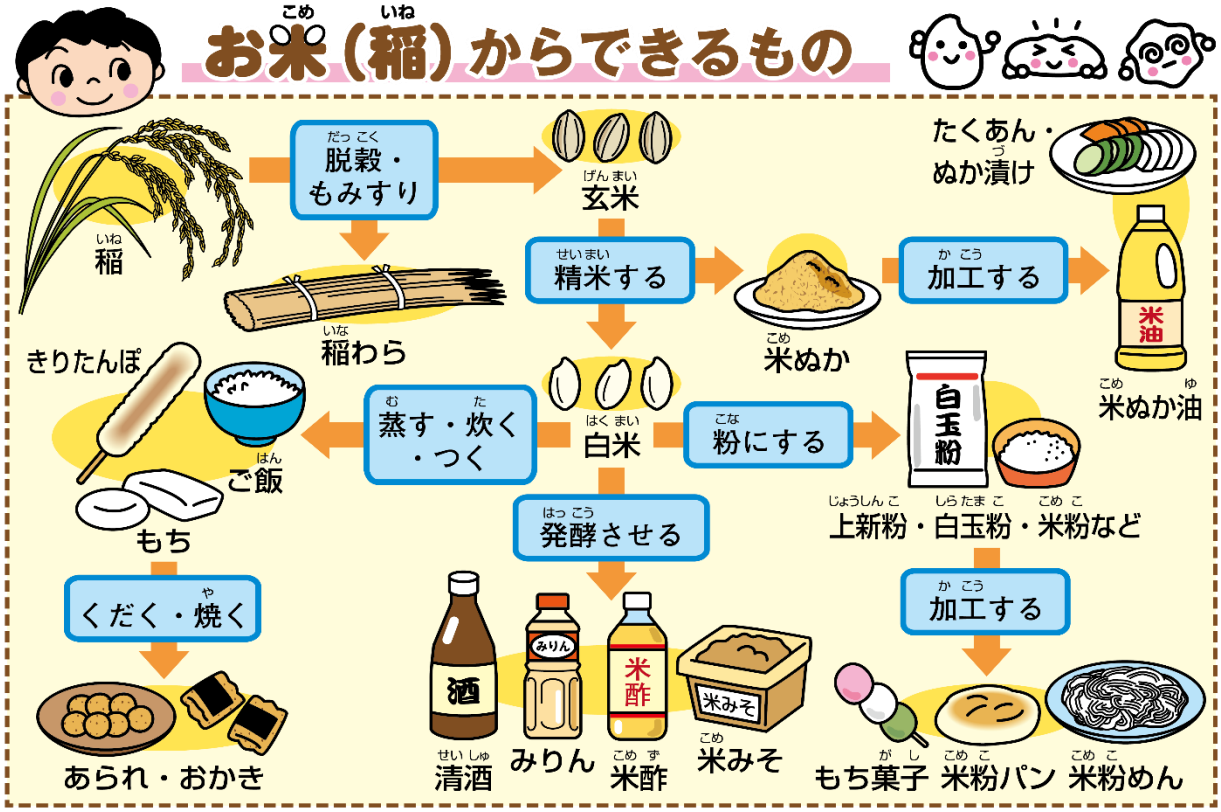
11月食育だより

愛知県立三好特別支援学校

【今月の目標】食事のあいさつをきちんとしよう

新米のおいしい季節になりました。本校の給食も11月中旬から新米になります。

お米は、ごはんとして食べるだけでなく、調味料やお酒、お菓子に加工したり、ぬかを漬物に使ったりするなど、日本人の食卓には欠かせない食べ物です。また、昔はわらを家の屋根や壁、敷物やわらぞうりの材料、肥料にして使い、お米だけでなく、わらやぬかも大切に使ってきました。これからも守っていくべき日本の文化です。自然の恵みと農家の皆さんに感謝し、おいしくいただきましょう。



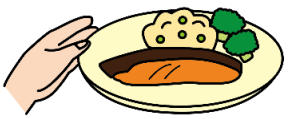
食事中の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？

ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ごはんや汁ものが入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿は置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方

4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

【食育指導実践】～ 食具編 ～

私たちはふだん食事をするとき、当たり前に箸やお皿などを使っています。しかし、子どもたちにとっては、それが非常に難しい食事をする道具になっているかもしれません。そこで今回は、食事を一人で食べられるように、こぼさず食べられるように、また完食できるように工夫された食具の紹介をします。

1 傾斜のついたお皿

・お皿の片面だけ傾斜がついているため、スプーンですくいやすく、こぼれにくいメリットがあります。この食器を使うことで、こぼさず一人で食べられることが増えました。

2 パックホルダー

・持ち手がついているため、パックを持つよりも簡単に持てます。また、パックのままだと持つときに力が入りすぎてこぼれてしまうこともありますが、パックホルダーはプラスチック製で強く握ってもパックがつぶれることがなく飲むことができます。

3 ビュッフェプレート

・ビュッフェプレートに小分けして盛り付けることで、一度に食べる量や、どれだけ食べたらよいかが分かりやすく、食事の見通しをもちやすくなり、「給食を食べられる量が増えた」「完食できた」という話も聞かれました。