

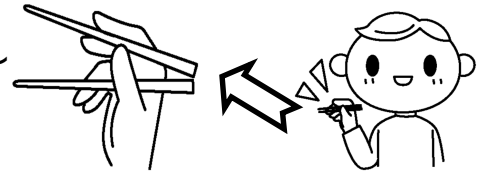
2月 給食だより

今年の方角は
〔東北東〕

今月の目標 「正しい食事の作法を身につけよう」

令和6年 1月 金田北中学校

もう一度みてみよう～お箸の持ち方～



お箸を持つまでの準備をみてみよう

お箸を持つには手指の発達に関連し、時期に合わせたステップを踏んで食事動作を学習します。スプーンが使えるようになり、クレヨンの鉛筆持ちができるころがお箸を持つスタートの時期です。鉛筆持ちはお箸を扱うのに必要な指先の運動等の発達が含まれます。ステップを踏まずにお箸を持つと正しい持ち方ができずに“クセ”がついてしまうことがあります。

お箸の長さをみてみよう

手首から中指の先に3cmを加えた長さが、お箸の適したサイズとされています。



ほかのところも、みてみよう

お箸を使う指先の操作には姿勢が安定していることも重要です。上肢の機能的役割は肩・肘・手首・手指に分けることができます。なかでも、肩は箸で挟んだ食べ物を口に運ぶときに機能し、上肢を目的の方向へ動かす調整役を担っています。食事のためのスムーズな動作は関節可動域なども関連しますので、姿勢の安定（体幹の安定）が重要です。また、「食べ物を見る⇒箸を持つ⇒食べる」の動きは力加減をコントロールすることで、指先・手先が器用に動き箸を持ちやすくなります。

文部科学省HPたのしい食事つながる食育の「はし名人になろう」もみてみよう

食育とくどく講座～知識をかくとくし、望ましい食習慣をたいとくする講座～



新型コロナウイルスの位置づけが見直され、給食時間の変化にも慣れてきた頃かと思えます。今月はあらためてグループ給食のマナーや姿勢についてお伝えします。マナーは周囲に不快な思いをさせないこと（思いやる気持ち）が基本です。口をとじて、よく噛んで食べましょう。また、主食（ごはんやパン）を主菜・副菜（おかず）と一緒に食べます。これを「口内調味」と言い、日本の食文化のひとつとも言われています。給食は、健康な体を作るための食事を勉強する時間です。

正しい姿勢は、①机に向ってまっすぐ座る ②イスに深く腰を掛け背筋を伸ばす ③足の裏を床につける ④肘をつかない ⑤机とおなかの間は握りこぶし1つ分あけるという、5つのチェックポイントがあり、消化を良くすることや味覚の発達などの効果につながります。

上記でお伝えしたように、正しく箸を持つことも給食時間に学ぶことのひとつですが、上手に持つための訓練（箸を使う体験の積み重ね）として、献立に使う食材が工夫されています。

- 工夫例1 しもつかれの大豆や豆料理 ⇒ 豆をつかんで口に運ぶ動作でステップアップ！
- 工夫例2 こんにゃく・里芋・なめこ ⇒ すべるような食材をつかめるとレベルアップ！