



〜 子どもの時期から覚えたい食の知識 〜



「**ごちそうさま**」
ひと かんしゃ
人への感謝

「**いただきます**」
いのち かんしゃ
命への感謝



「いただきます」とは「命」を頂く(牛や豚、魚などほかの動物の命をいただく)ことへの感謝を意味します。

【「馳走様(ごちそうさま)」】
ご馳走の「馳走」は、「走り回る」こと「奔走すること」を意味します。昔は、お客様の食事を用意するために馬を走らせたり、走り回って食材を集めていました。「ごちそうさま」は、料理のみだけでなく、食材そのものを作り、食事を用意してくれた人への感謝を意味します。

「いただきます!」「ごちそうさま!」



言葉の意味を考えながらゆっくりよく噛んで食べると
味・歯ごたえ・香り・食材の色、形も感じられ
もっとおいしく、楽しく、食事が出来るかもしれませんね



〜 「姿勢」と「噛む力」 〜

● こんな姿勢はどう思う??



【ひじをつく】



【前かがみ】



【背中が丸くなっている】

姿勢が悪いと...

しっかり物が噛めなかったり、アゴがゆがむ事で**噛む力**が低下します!!
食べ物を栄養として体の中の取り込むには**しっかり噛み砕くことが大切!!**



- 少しあごを引く
 - ひじやひざがほぼ直角
 - テーブルに対してまっすぐ座る
 - 背中をまっすぐ伸ばす
 - いすに深く腰かける
 - 足の裏を床につける
- ★ チェックしてみよう



床に足がついていない状態や曲がった姿勢だと**噛む力**が15~20%も落ちるんですよ!!

