

食育だより

5月号

若桜町立学校給食センター

新学期が始まって1か月、楽しい給食時間を過ごしていますか？新しい教室での給食や生活にも慣れてきたころ、自分の食事の仕方やマナーを見直してみましょう。正しい食事の仕方やマナーを身に付けると、食事をスムーズにすすめることができます。また、一緒に食べる人と楽しく気持ちよく食べるにつながります。家でも学校でも、意識してみてくださいね。



①②③で食事の仕方をチェック！

① 食器をきちんと持ちましょう

親指をおわんのふちにかけて、他の指はそろえて底にあてると、安定して食べやすくなります。



こぼしたり、お落としてしまうよ！

茶わんを上からわしつかみに持つ。

茶わんと箸を片手で一緒に持つ。

茶わんの中に指を入れて持つ。

茶わんの底を手で包むように持つ。



② 背すじを

ピンとのばしましょう

背すじをのばして食べると、見た目にも美しく、食べたものがスムーズにお腹に運ばれ、食べ物の消化もよくなります。

足もブラブラさせず、床にしっかりつくと食べやすくなります。



ひじつきにも気を付けて！

③ 「いただきます」の気持ちをわすれずに

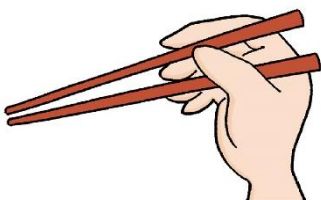
食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつをしたり、残さず食べたりできるといいですね。



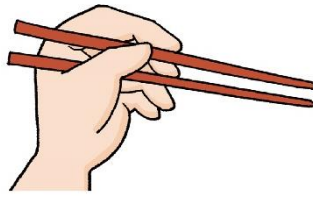
はしの持ち方をチェック！

正しいはしの持ち方ができているか、絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合



左ききの場合



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなどいろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持てるようくりかえし練習して、使いこなせるようになってください。

