

食育だより

令和5年度

5月号

若桜町立学校給食センター

新学期が始まってしばらくたち、新しい教室での給食や生活にも慣れてきたころでしょうか。新しい環境で食事をする中で、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ことに繋がります。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つけ、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、
落としたりして
しまうよ！



②



③

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！

④

「いただきます」の気持ちをわすれずに

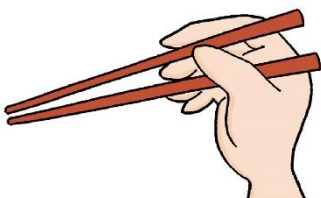
食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつをしたり、残さず食べたりできるといいですね。



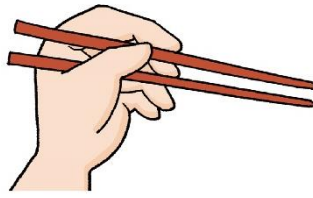
はしの持ち方をチェック！

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

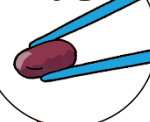


左ききの場合



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。

つまむ



くるむ



切る



混ぜる

