

食育だより

令和6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ふよ！



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、床にしっかりつけると食べやすくなります。



ひじつきにも気を付けて！

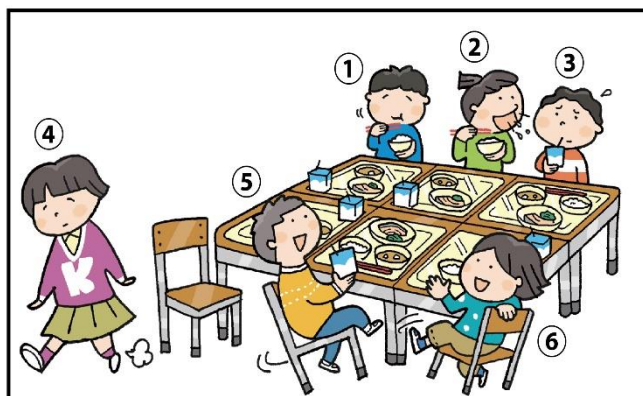
③ 「いただきます」の気持ちをわすれずに

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ないで、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。



マナー違反はだーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



答え：②、④、⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をし、口の中のものが飛んでしまっています。④は食事中に立ち歩いていて、周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすをゆらして、倒れると危険です。