

食育だより

5月号

若桜町立学校給食センター

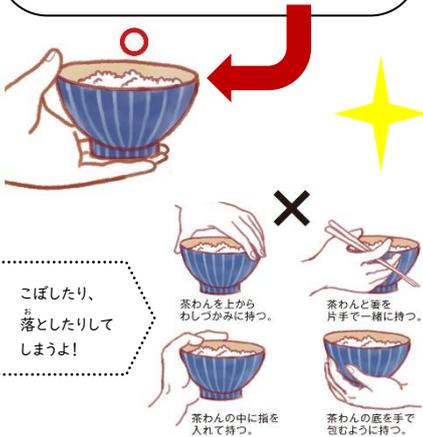
新学期が始まってしばらくたち、新しい教室での給食や生活にも慣れてきたころでしょうか。新しい環境で食事をする中で、自分の食事の仕方やマナーを見直してみましょう。正しい食事の仕方やマナーを身に付けると、食事をスムーズにすすめることができます。また、一緒に食べる人と楽しく気持ちよく食べることにつながります。家でも学校でも、意識してみてくださいね。

①②③で食事の仕方をチェック!



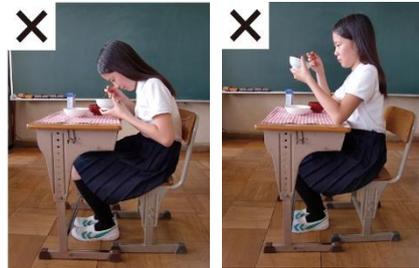
① 食器をきちんと持ちましょう

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。



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。

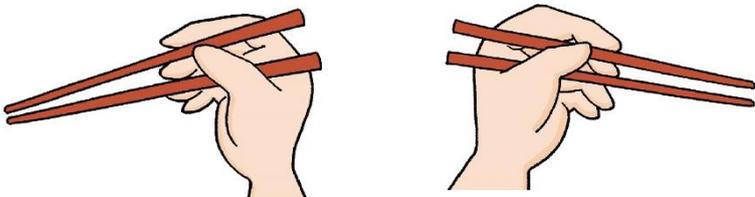


はしの持ち方をチェック!

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。

