

食育だより5月号

北栄町学校給食センター



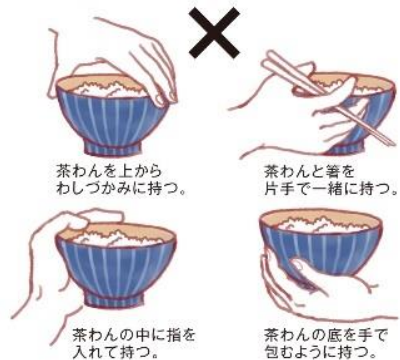
食事のマナーを身につけよう

新学期が始まって1か月たち、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つけると、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。



茶わんを上手に持つ。茶わんを片手で持つ。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。机と体はこぶし(クウ)1つ分くらいあけ、足は床にピタっとつけると、よくかんで食べやすくなります。



ひじつきにも気を付けて！

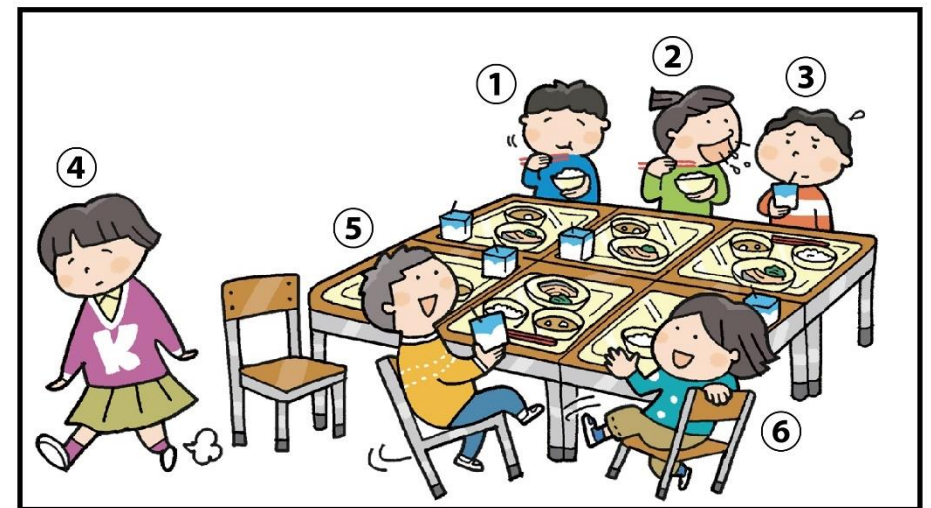
③ 「いただきます」の気持ちをわすれずに

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。



クイズ マナー違反はだーれだ

下の絵の中にマナー違反が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の人は口の中に食べ物が入ったまま話をして、口の中のものが飛んでしまっています。④の人は食事中に立ち歩いていて、周りの人が落ち着かなくなったり、食べ物がのどにつまったりしてしまうこともあります。⑤、⑥の人はいすをゆらして、倒れると危険です。



食事のマナーは、安全に食べるためにも大切なことです。



QRコード

