

食育だより



令和4年 8月 29日
学校栄養職員 高山 恵里

8・9月の月目標

「正しくはしを持ち、食事のマナーに気をつけよう」

食事マナーとは？

食事マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。

食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。今は、新型コロナウイルス感染症の予防で、給食を楽しむくおしゃべりしながら食べることができません。しかし、これもまた相手を大切に思う思いやりになります。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べましょう。

お茶わんをもつ



お茶わんをしっかり持つて食べることで姿勢も良くなります。

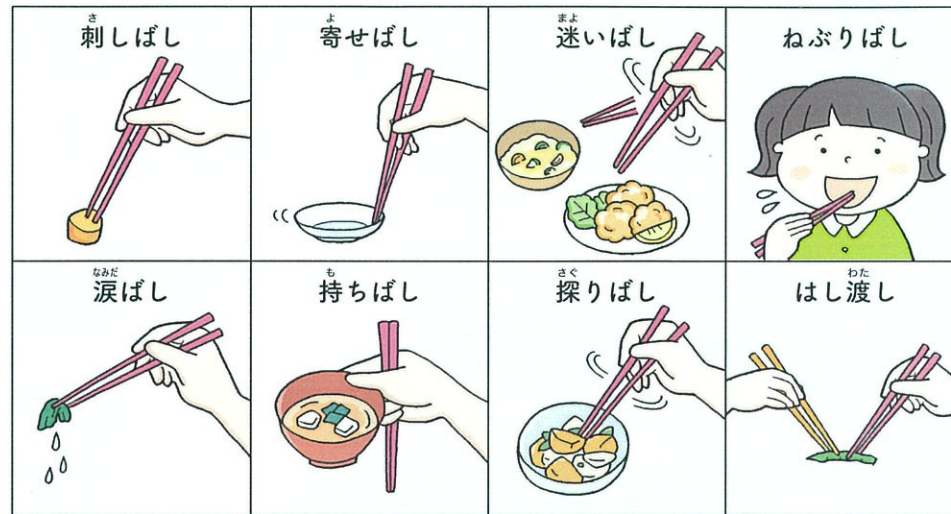
背筋をピンと伸ばして食べよう

～良い姿勢をつくるためのポイント～



マナー違反に注意！ きらいばし

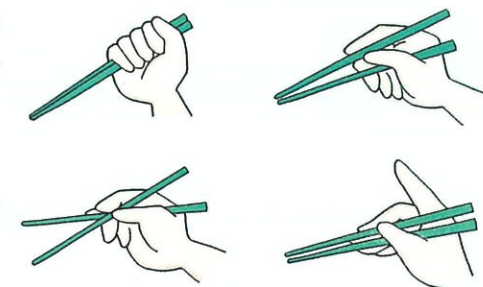
一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



こんな持ち方をしていますか？

はしの持ち方がおかしいと、食べ物を上手くつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。

右のような持ち方になっている人をよく見かけます。はしの持ち方をもう一度見直してみましょう。



保護者の方へ



子どもたちは、正しいはしの使い方をするおとなが身近にいと、自然にそのはしの持ち方を学んでいきます。家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかがでしょうか？

裏面に「はしの正しい持ち方」について記載してあります。食事をするときに、見えるところに置いて子どもさんと一緒に確認をしてみてください。ご協力よろしくお願いします。

ただしいはしのもちかた

うごかすのは**上**のはしだけです

おやゆび と **ひとさしゆび**、**なかゆび**の

(おとうさんゆび)

(おかあさんゆび)

(おにいさんゆび)

3本でかるくもちます

そろえます

くすりゆびの つめの よこに あてます

(おねえさんゆび)

