

食育だより

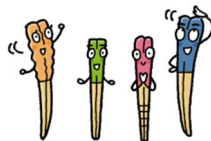


令和6年 1月 11日
学校栄養職員 八重尾 彩夏

1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」

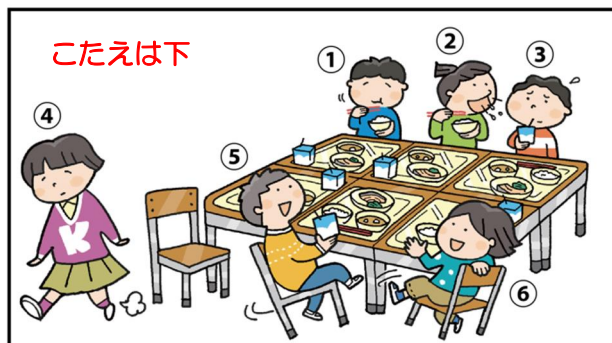
食事マナーとは？



食事マナーとは、相手への悪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、一緒に食べる人といやな思いをさせないようにすることが大切です。クラスの友達と班を作って給食を食べることも増えてくると思いますが、どのようにしたら自分も相手も気持ちよく食べられるのかを考えておいしくいただきますよう。

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。



◇◇◇ 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す。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

答え ②は口の中に食べ物が入ったまま話しています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

はしの長さをチェックしましょう！

自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを確認してみましょう！

家族のちょうどいいお箸を見つけよう！

ポイント

親指と人差し指を90度に広げ、2本の指の先端部を結んだ長さの約1.5倍が、使いやすい箸の長さです。

家族のちょうどいいお箸を見つけよう！

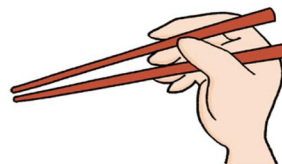
使いやすいお箸の選び方

- 22.5cm ~ 一般的な男性向けのサイズ
- 21.0cm 一般的な女性向けのサイズ
- 19.5cm 小学校から中学校始めのお子様ピッタリのサイズ
- 18.0cm お弁当用にも使え、小学生の小さな手に合うサイズ
- 16.5cm お箸を使い始めた幼児のお子様ピッタリのサイズ

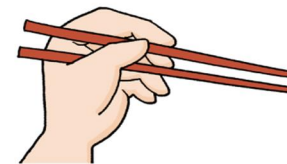
正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを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



保護者の方へ



うらもみてね！

子どもたちは、正しいはしの使い方をしていの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)



