

食育だより



令和3年 8月 25日
学校栄養職員 高山 恵里

8・9月の月目標

ただ、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、一緒に食べる人によくない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、これもまた相手を手を大切に思う思いやりになります。

マナー違反はだれだ

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。



こたえは右下

◆◆◆ 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」は感謝の気持ちを示しています。

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。

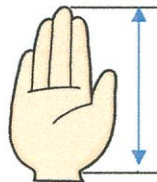
スマホは見ない



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。

はしの長さをチェックしましょう！

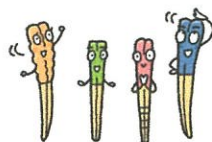
自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを確認してみましょう！



持ちやすいはしの長さ = 手の長さ + 3 cm

《目安》

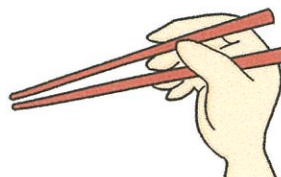
年れい	はしの長さ
小学1・2年生	17 cm
小学3・4年生	18 cm
小学5・6年生	19 cm



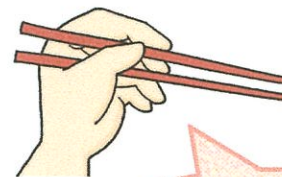
正しいはしの持ち方

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



うらもみてね！

保護者の方へ



子どもたちは、正しいはしの使い方をしていないおとなが身近にいますと、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と一緒に確認してみてください。ご協力よろしくお願いします。

答え

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしていて、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。

ただしいはしのもちかた

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

うごかすのは上のはしだけです

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)

