

食育だより No.3(10月号)



令和4年10月
新富町立富田小学校



朝晩が寒くなり、冬が近づいてきていますね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。1日3度の食事をしっかりととり、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早寝早起きを心がけて、元気に過ごしましょう。

今年度は2学期から、食事のマナーに力を入れて食育に取り組んでいます。9月は、「食事の挨拶」と「食器の並べ方」についての話を、給食時間に見て取り組んでもらいました。動画を見て以降、食器はほとんどの人が正しく並べることができるようになりました。食事の挨拶も引き続き、心を込めてできるように頑張りましょう。

給食時間などで「食事のマナー」について話を聞いてもらいました! ②

10月24日(月)の給食時間、食事のマナーについての話を、各クラス大型テレビに動画を映して見てもらいました。(別の時間に見たクラスもあります。)



今回のテーマは、「正しい姿勢」と「正しい食器の持ち方」でした。



給食時間に
教室で話を
聞いている様子

正しい姿勢

次の写真のうち、正しい姿勢はどれでしょうか？



※ 給食委員会の児童に写真撮影を協力してもらいました。

【答え】③

① 机に左ひじをついている。箸を持っている右腕も机についている。

② 左手が机の上に出ていない。皿を持っていないので、顔を皿に近づけて食べている。

お皿は持って
食べましょう。

〈正しい姿勢のポイント〉

正しい姿勢のポイントは4つあります。



食事時の正しい姿勢は、学習時の姿勢「ペタ・ピン・グー」と一緒です。正しい姿勢で食べることで、見た目が美しいだけでなく、消化が良くなるといった利点もあります。

〈こんな姿勢はやめましょう〉



背もたれによりかかり、足はブラブラしている



ひじをついて背なか丸まっている



横向きに座って、背もたれにひじをかけている

正しい食器の持ち方

食器を持って食べることで、姿勢が良くなり、食べ物を落とさずに食べることができます。正しく食器を持つと、食器が安定しやすく、指が汚れることもありません。

② 親指をお皿のへりに沿って添える。



① 4本の指の上に糸底をのせる。指はそろえる。

〈こんな持ち方はやめましょう〉

- 親指がお皿の中に入っている
- 指をお皿のへりにひっかける
- お皿の底を支えていない
- お皿を底からつかむように持つ

ご家庭でもぜひ取り組んでみてくださいね。