



給食だより

～ 食は人を良くする ～

令和2年度2月
東小学校給食調理場
(延岡中・方財小・東小)

☆食事のマナーを身に付けよう☆

東小学校のホームページに
【今日の給食】載せています



食事の場において一緒に食べる相手に不快な思いをさせてしまったりは、せっかくの食事もだ
いなしになってしまいます。もちろん大人になってからの食事のマナーも大切ですが、もっと
根本的な食事のマナーは小さい頃の習慣が影響します。子どもに基本的な食事のマナーを教え
身に付けさせるのは大変ですが、社会に出れば大切なことです。ご家庭ではいかがですか？毎
日の積み重ねで食事のマナーは身に付きます。ご家庭でも声かけをお願いします。

☆食事の前に石けんで手を洗っている。



食事の前にきれいに手を洗うこ
とでかぜや、食中毒を防げま
す。手を洗って食べることは自
分を守ることに繋がります。

☆よい姿勢で食べている。



机にひじをついたり、背中を丸めて食べ
ると、見た目が悪いだけでなく、胃が押
されて食べ物の消化も悪くなります。良
い姿勢でたべましょう。

☆心を込めて食事のあいさつをしている。

『いただきます』

動物や植物の命を食事として頂くこと
への感謝の気持ちが込められています。



『ごちそうさま』

食べ物を育てたり、運んだり、調理したり
してくれる食にかかわるたくさんの人たちへ
の感謝の気持ちが込められています。



☆口を閉じてかむ。

口を開けてクチャクチャと音をたてる食
方は、周りの人は良い気分がしないもので
す。また、口の中の食べ物が見えて不快
を与えることもあります。

☆食器やはしを正しく持っている。

正しく箸を持つことで小さな物
もつかめるようになります。



親指は茶碗のへりにかけ、残りの4
本指で底をささえます。

☆残さずに食べている。



食品ロスが問題になっています。食品が豊富な時代に食べ物の大切さを伝
えていくことはとても難しいです。ですが、お米など作物は農家の方が長い時
間と手間をかけて一所懸命に作ったものです。また、牛や魚などの生き物の
"命"を頂いて私たちは生かされています。食べ物への感謝の気持ちを忘れ
ないできれいに残さず食べることの大切さを教えることは私たち大人の役割
です。食事のマナー同様、子ども達に繰り返し伝えていくことが大切です