



給食だより 5月号

玉野市立学校給食センター

新しい学年になって1カ月が過ぎようとしています。新しい学年にも慣れ、給食時間を楽しく過ごすことができますか。食事のマナーに気をつけて食べることができますか。食事のマナーは、一緒に食べている相手を嫌な気持ちにさせないためやみんなが楽しく過ごすため、またきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

◆◆◆ 食事中に気をつけてほしいこと ◆◆◆

食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい時間となるように、学校や家でも気にかけてみましょう。

○食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちが込められています。食事の前には、あいさつをしましょう。



○姿勢

正しい姿勢は、いすに深く腰かけ背筋を伸ばして足を床につけます。悪い姿勢で食べることはマナーが悪いだけでなく、食べ物の消化が悪くなってしまうので、正しい姿勢で食べることができるか確認してみましょう。

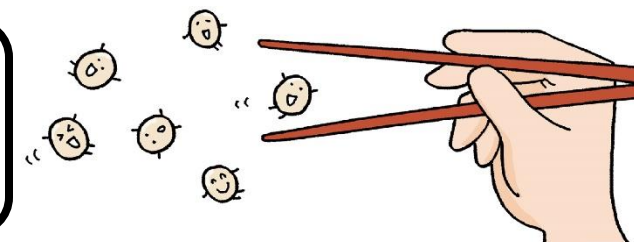


○食事中の話題

食事中は、周りの人が嫌な気持ちになるような言葉は言わないようにしましょう。みんなが楽しく食べることができるよう話題をするようにしましょう。

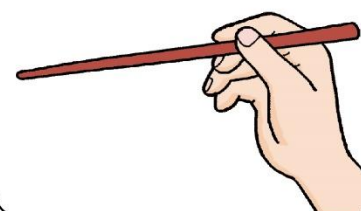


はしを正しく
持って使おう！



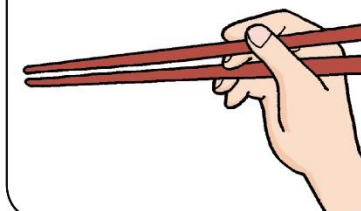
基本のはしの持ち方

1



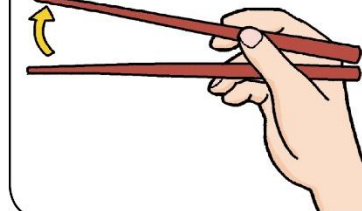
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

間違った はしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうま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。はしの持ち方を見直しましょう。

こんな持ち方をしていますか？

