



# 給食だより 5月号

たまのしりつがっこうきゅうしょくセンター  
玉野市立学校給食センター

しんねんど はじ かげつ た かげつ た きゅうしょくじかん たの す  
新年度が始まって1カ月が経ちました。給食時間を楽しく過ごすことができま  
すか。今月の給食だよりでは給食時間をもっと楽しく過ごすために必要な食事マナ  
ーについてのお話をしていきます。

## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

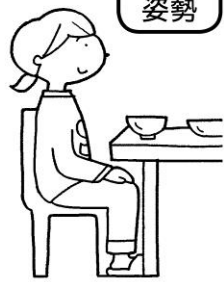
しょくじ まナーはかた苦しきものではなく、かぞくやともだちとみんなでいっしょ たの た  
食事マナーはかた苦しきものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べる  
ことができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

### 食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちも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

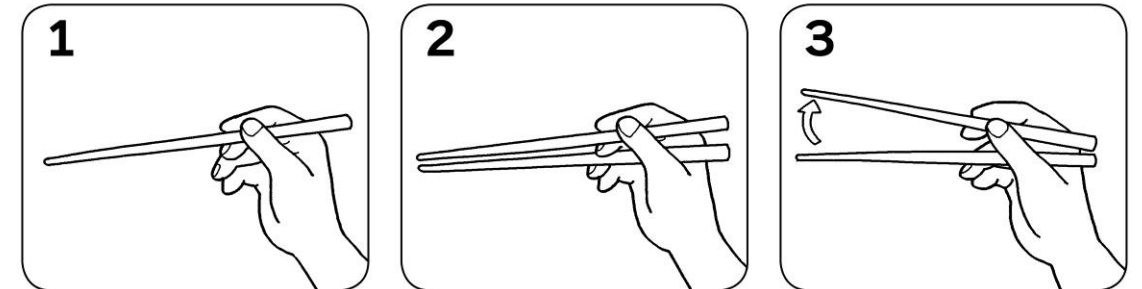


スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

## ◆正しいはしの持ち方を知ろう！

はしをきちんと持って上手に使えると、見た目が美しく、スムーズに食事をする  
ことができます。みなさんも毎日の食事で正しいはしの持ち方を身につけましょう。

## 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よう。  
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よう。  
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よう。

## いろいろなもので練習しよう

はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましよう。



## Q. 食事中にトイレに行きたくなったら行ってよい？

A. なるべく食事中には席を立たないよう  
にします。うるうると立ち歩いている人が  
いると、周りの人が落ち着かなくなっていま  
す。食事中に行かなくてもよいように、トイレ  
は、食事前に済ませておきましよう。どうして  
も行きたくなってしまった場合は、静かに席を立  
ちトイレに行くようしましよう。



こんにちは。たまのしりつがっこうきゅうしょくセンターの栄養教諭 牧 香織、青木 真里菜、  
宇山 杏奈です。私たちは、みなさんの健やかな成長を支えるために、栄養バランスの  
とれた献立を考えたり、給食を作るための準備をしたりしています。給食を作ってく  
れている調理員さんたちと一緒に、みなさんのもとに安心・安全でおいしい給食を届け  
られるように日々奮闘しています。  
各学校に給食指導や食に関する指導で訪問することもあります。みなさんに会えるこ  
とを楽しみにしています！よろしくお願ひします。