

給食だより

令和4年5月26日
寝屋川市立点野小学校
★★★ 第2号 ★★★

5月の給食目標 正しい食事の仕方を身につけよう

25日の児童集会で給食委員会から給食目標についてお話があり、各クラスで「正しい食事のマナー」についての動画を見ました。この機会に自分の食事の仕方を見直し、正しい食事の仕方を身につけてほしいとおもいます。

なぜ食事マナーを身につける必要があるのか？

一緒に食事をしている人に嫌な思いを与えず、楽しく食事をするために食事のマナーを身につけることが必要です。将来、みなさんが大人になった時にステキな大人になるためにも今のうちから食事マナーを身につけておきましょう。

どれだけ食事マナーが守れているかチェックしてみよう！

自分が意識してマナーを守れているものにチェックをしましょう。

<p>口の中に食べ物が入っているときは話さない。</p>	<p>くちやくちや音を立てずに食べている。</p>	<p>食器やおはしを正しく持って食べている。</p>
<p>よい姿勢で食べている。</p> <p>ひじをついて食べたり 横を向いて食べる のはNG!</p>	<p>周りの人とふざけたりせずに食べている。</p>	<p>食事中に歌を歌ったり、食器などでガチャガチャ音をたてていない。</p>
<p>食事中ふさわしくない話をしていない。</p>	<p>食事中に席を立たって話をしていない。</p>	<p>食べ物を粗末にしていない。</p> <p>最後まで残さず食べてほしいな...</p>

チェックのついている数が多いほど食事マナーが守れています。1つでも多くの食事マナーが守れるように、意識して食事をしましょう。

正しいはしの持ち方

下の絵のように正しくはしを持てるようになると、食べ物がかみやすく、料理を残さずきれいに食べられるようになります。

- 正しいえんぴつの持ち方ではしを1本持つ。
- はしを「1の字」を書くようにたてに動かす。
- もう1本のはしを親指のつけねから中指とくすり指の間を通す。
- 上のはしだけを動かすように練習する。

やってはいけないはしの使い方



背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べることができていますか？良い姿勢で食べると、胃が押されず、食べ物の消化がよくなります。良い姿勢で食べるためのポイントを紹介します。

良い姿勢をつくるためのポイント

