



給食だより

仙台市立東仙台小学校
令和4年5月6日

今月のめあて

食事のマナーを身につけましょう

給食時間に教室を回って子供たちの様子をみていると、少しマナーの不十分なところが見受けられます。食事は、ただお腹がいっぱいになればいいわけではありません。ちょっとマナーについて考えてみませんか？

☆食事マナーの基本☆

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにとるためと他人に不愉快な思いをさせないための両方があります。まずは、基本的なことを覚えましょう。

食器をきちんと持つ

- 茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

他人の迷惑にならないようにする

- 口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気を付けましょう。
*給食の時は「黙食」することになってます。

感謝の気持ちを忘れないように

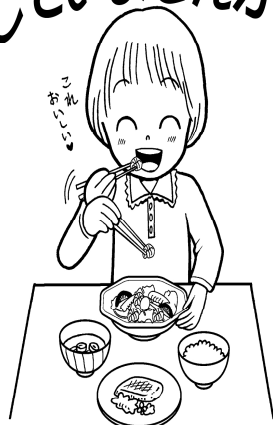
- 食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくということに感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。

お茶わん、きちんと持っていますか？



親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

ぼっかり食べていませんか？



できていない人がとても多い三角食べ。お子さんは大丈夫ですか？



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食を交互に食べることによって口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

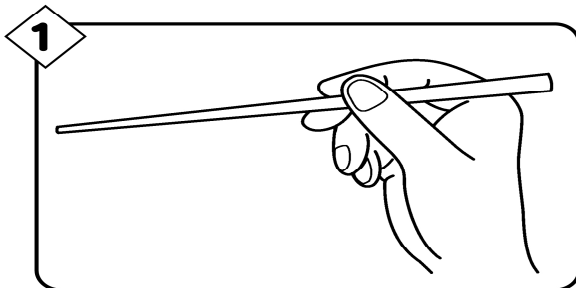
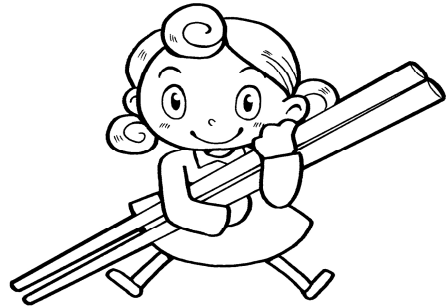
※「ぼっかり食べ」とは「一品食べ」ともい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。

☆はしをちゃんと持っていますか？

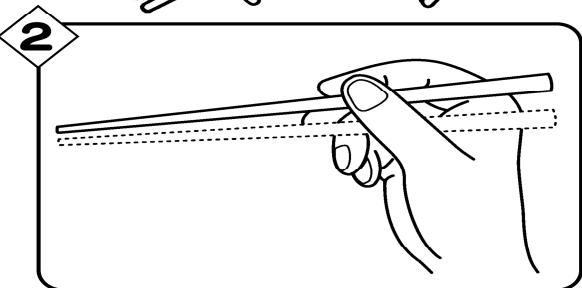
日本人の食事作法は、「はしにはじまり、はしにおわる」というほど、はしは重要な食事の道具です。はしがきちんとつかえると料理が食べやすいし、周りにも好印象を与えます。間違ったはしの持ち方や使い方は直すのにはなかなか大変です。子どものうちに正しく持てるようにしましょう。

(正しく鉛筆が持てないと、はしを正しく持てません。まずは、鉛筆の持ち方を見直しましょう)

はしの持ち方 レッスン!

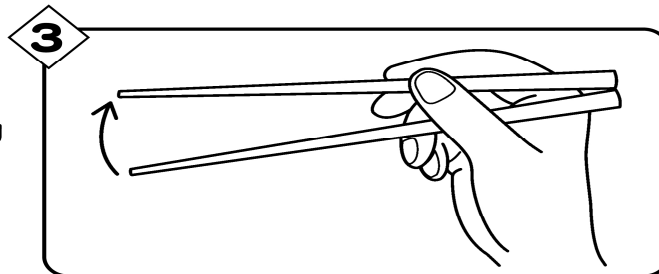


えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。

上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう!



☆お箸についてのマナーもおぼえましょう☆

やってはいけないはしのつかい方



まよいばし



なみだばし



よせいばし



さしばし



もちばし



はしわたし(ひろいばし)