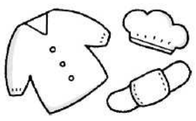
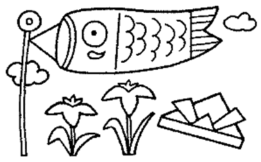
5月 給食だより





令和５年４月28日　珠洲市立宝立小中学校(前期課程)

ひざしがあたたかく、すがすがしい季節になりました。学校生活を元気に送るためにも早ね早おきをして、きちんと朝食をとり生活リズムをととのえましょう。

5月5日は
端午の節供

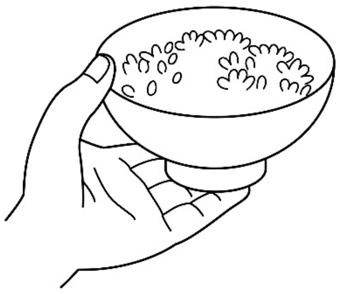
マナーについてしろう

みなさんは食事の時、「姿勢よく食べなさい」「食器を持って食べなさい」と言われたことはありませんか？背中を伸ばし、食器を持って食べるなど、正しい食べ方をすると、食べたものの消化が良くなり、他の人に嫌な思いをさせないなど、いいことがたくさんあります。正しい食べ方ができているか、自分の食べ方を見直し、みんなと楽しく食事をしましょう。

正しいしせいで食べていますか？

- 背中はまっすぐかな？
- ひじをついていないかな？
- 足はそろえて床についているかな？

おわんを正しくもっていますか？



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。

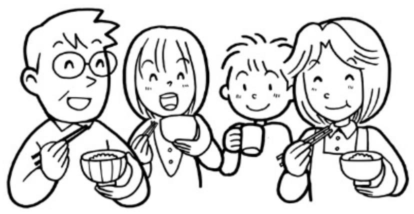
ばっかり食べをしていませんか？

和食は主食のごはんを中心に、いろいろな料理を食べることによって、口の中でよくあじわうことができるので、１つの料理ばかり食べるのではなく、こうごに食べるようにしましょう。

音をさせないで

口を開けたままかむと、くちゃくちゃと音がしてしまいます。この音を不快に思う人は多くいます。食べ物は口を閉じてかみ、話をする時は、のみ込んでからにしましょう。

みんなで食べると　おいしいね



ひとりで食べるよりも、家族や友達といっしょに食べる方が、食事がおいしく感じられます。

マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入ったままおしゃべりする

がちゃがちゃと食器の音を立てる

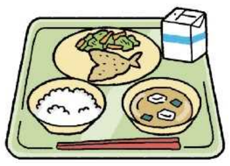
ひじをついて食べる

まわりの人とふざける

食事中に席を立つ

食事中にふさわしくない話をする

5月 給食だより



令和５年４月 28 日　　珠洲市立宝立小中学校(後期課程)

ひざしもあたたかく、すがすがしい季節になりました。学校生活を元気に過ごすためにも早寝早起きをして、きちんと朝食をとり生活リズムを整えましょう。

マナーについて知ろう

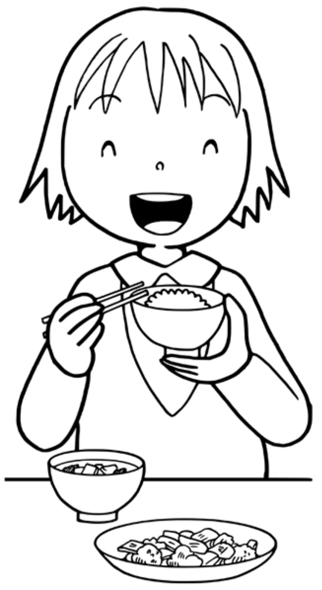
食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方があります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をぶし１つ分くらい開け、いすのきちんと腰かけて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

他人の迷惑にならないようにしよう

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、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。



食器をきちんと持とう

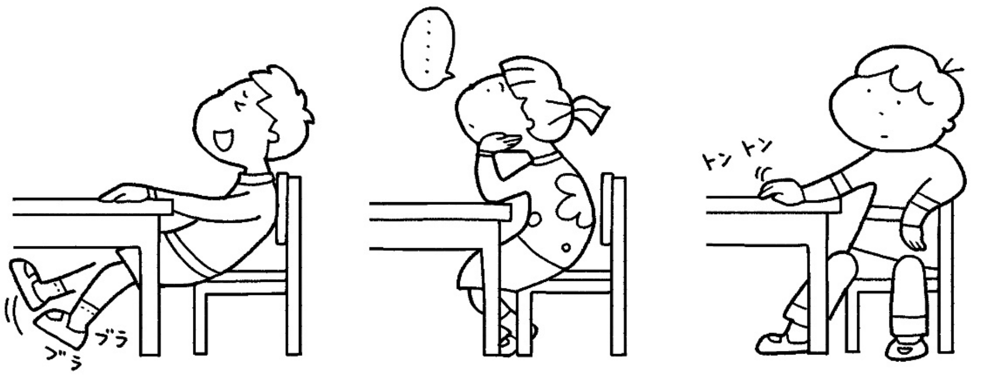
茶わんやはしはきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという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。

＊＊＊＊＊＊ こんな姿勢はやめましょう ＊＊＊＊＊＊

普段の食事中の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？　悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている　　ひじをついている　　横向きに座っている

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

いろいろな人と楽しく会食するために

みなさんが大人になると、年が離れた人や違う国の人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけていると、とても役に立ちます。逆に、マナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

食卓のおとも？

食事は単に食べるだけではなく、料理の見た目や香り、会話を楽しむ時間です。しかしスマホに夢中だと、周りに気配りができなくなります。食事中はスマホに触らないようにしましょう。