



# きゅうしよくだより

令和4年 5月  
宝立小中学校  
1～6年用

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。



## 今月の給食目標 「食事のマナーに気をつけよう」

食事のマナーは一緒に食べている人に嫌な思いをさせないように、相手を「思いやる気持ち」から生まれました。マナーを守って楽しく、気持ちのよい食事の時間にしましょう。

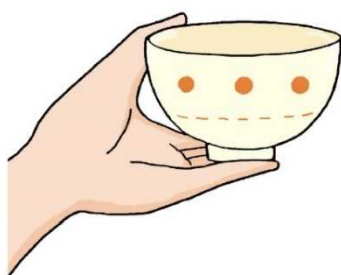
## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

### よい姿勢をつくるためのポイント

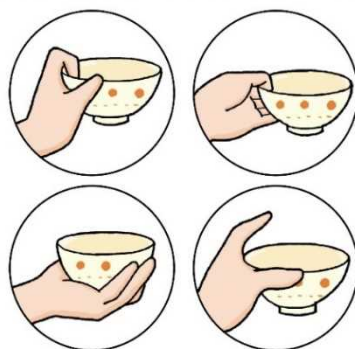


### 茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

### こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れてたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

### 食事マナーの基本

- ① 食べやすいこと
  - ② 人に嫌な思いをさせないこと
  - ③ その国の食文化や時代などにあったもの
- マナーを守ると、食べる姿が美しくなります。みなさんも、自分ごとのように食べているか、考えながら食べると自然にマナーを守っているかもしれませんね！！

1～4年生は教室で、5・6年生はランチルームで食べています。距離を空けて一方向を向いています。3年生から自分たちの給食を配膳しています。





# 給食だより

令和4年 5月  
宝立小中学校  
7~9年用

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。

## 今月の給食目標 「食事のマナーに気をつけよう」

食事のマナーと一緒に食べている人に嫌な思いをさせないよう、相手を「思いやる気持ち」から生まれました。マナーを守って楽しく、気持ちのよい食事の時間にしましょう

こんな姿勢をしていませんか？

- ・背中が丸くなっている(消化が悪くなります)
- ・ひざを組む(姿勢のバランスが悪くなります)
- ・テーブルにもたれかかる(お皿をひじや手でたおしてしまいます)
- ・いすにもたれる、横を向く(おかずをこぼしたりお皿を落としたりします)
- ・前かがみで食べる(口をおさらに近づける食べ方は「犬食い」です)
- ・ひじをついて食べる(はしがうまく持てなくなります)

体をまっすぐにして食事をしないと、見た目が悪いだけでなく、食べ物の消化も悪くなると言われています。また、テーブルの上の食器に腕がぶつかりやすくなり、思わぬ事故につながります。

椅子の横にかがみを並べて、どのような姿勢をしているかチェックしてみてもいいでしょうか？

## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

### よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



背もたれに  
寄りかからない



机と体はこぶし  
1つ分あける



両足を床に  
つける



7~9年生は全員ランチームで食べています。距離を空けて一方向を向いています。

ランチーム内では、話をせず、学年全員が終わるまで静かに本を読んでいます。

