

# 5月

# 給食だより



令和5年5月

入学、進級して1か月がたちました。新しい環境に慣れてきて、給食時間も楽しんでいると思います。自分も周りの人も、みんなが気持ちよく食事をするにはどのようなことに気をつけたらいいか考えてみましょう。



## 考えよう！食事のマナー



食事のマナーは『相手を思いやる心』が深く関わっています。一緒に食事をする人に「気持ちよく食べてもらおう」「嫌な思いをさせないようにしよう」と思うことで、自然とマナーが身につきます。

### ●食器を持つ

食べこぼして食卓や洋服を汚すことなく、きれいに食べることができます。

### ●背すじピン！

見た目もよく、食べやすい姿勢です。おなかが圧迫されないので胃腸が活発に働き、消化吸収がよくなります。机との間はこのぶん1つ分あけましょう。

### ●ひじをつかない

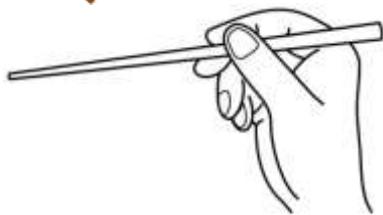
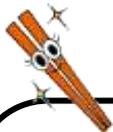
ひじをついて「犬食い」になっていませんか？食べこぼしやすく、おなかが圧迫されて胃腸に負担がかかります。

### ●足はそろえて床につける

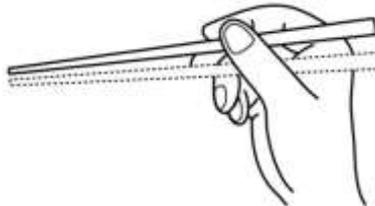
片足をいすに乗せたり、足を組んだりすると、姿勢がくずれて食べにくくなります。



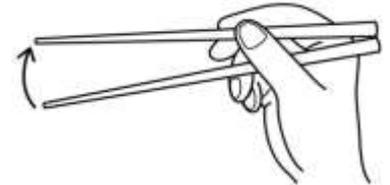
## はしの正しい持ち方レッスン！



えんぴつのようにはしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけねとくすり指の先ではさみます。(点せん部分)



親指、人さし指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

## 上手に使えるかな？

はしを正しく持つと、はさむ・切る・すくう等のはし使いが上手にできるようになるので、食べ物をこぼさず、美しく食べられます。

はさむ



切る



すくう

