

給食だより

津山市立学校食育センター

令和3年5月号



食事マナーを守って食べよう

マナーとは「相手への思いやり」。生活の中にはいろいろなマナーがありますが、マナーを守ることによって、みんなが気持ちよく楽しく活動できますね。「食事マナー」を身につけて、みんなで食事を楽しみましょう。

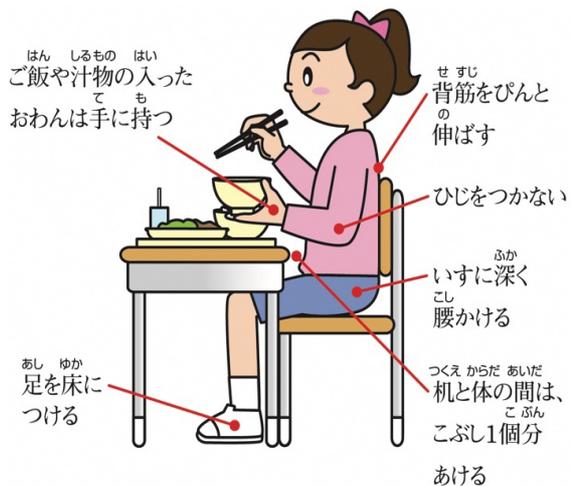
あいさつ

食事は、食べ物「命」をいただき、自分の「命」をつなぐこと。感謝の気持ちであいさつし、苦手なものでも一口は食べるようにしましょう。



姿勢

良い姿勢で食器を手に持ち、よく噛んで食べましょう。



箸の持ち方

正しい持ち方をマスターして、美しく食べましょう！

①正(ただ)しいえんぴつのもち方(かた)で、はしを1本(ほん)もつ。



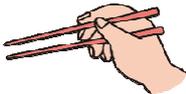
②はしを「1の字(じ)」を書く(か)くようにたてにうごかす。



③もう1本(ほん)のはしを親(おや)指(ゆび)のつけねから、中(なか)指(ゆび)とくすり指(ゆび)の間(あいだ)に通(とお)す。



④上(う)えのはしだけをうごかすようにこれんしゅうする。



苦手なものも食べてみる

食べず嫌い(たべずきらひ)は食べ物(たべもの)や作(つく)ってくれた人(ひと)に失礼(しつれい)！ 苦手なものでも感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)をもって、一口(ひとくち)は食べ(た)べましょう。初(はじ)めての食べ物(たべもの)にも挑(ち)戦(せん)してみ(み)てね。



配膳

箸(はし)は口(くち)に付(つ)ける方(かた)が左(ひだり)側(がわ)だよ



小(こ)皿(ざら)は向(む)こう和(わ)食(じき)の時(とき)は、主(しゅ)菜(さい)を奥(おく)にも盛(も)り付(つ)ける

洋(やう)食(じき)の時(とき)は、主(しゅ)菜(さい)を手(て)前(まえ)にも盛(も)り付(つ)ける

主(しゅ)食(じき)が左(ひだり)側(がわ)

汁(じゆ)や煮(に)物(ぶつ)が右(みぎ)側(がわ)

食べ方

口(くち)を閉(と)じてよく噛(か)み、お(お)かす、こ(こ)はん、牛(ぎゅう)乳(にゅう)を交(こう)互(ご)に食(た)べましょ(う)う。

