

# 食育だより 5月

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないですか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

**朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を!**

5月の食に関する目標は「マナーに気を付けて楽しく食事をしよう」です。忙しい朝、大人の人と一緒に食事をすることが難しいかもしれませんが、一緒に考えてみましょう。

**家でも実践しよう 食事のマナー**  
家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

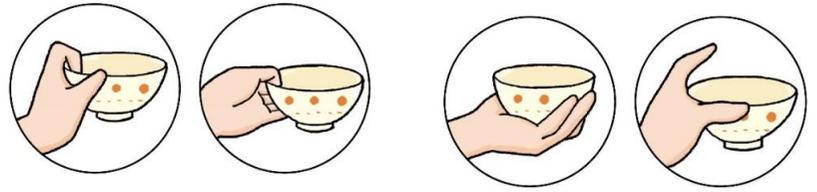
<p>茶わんや汁わんは持って食べる</p>	<p>食べている途中で話さない</p>
<p>立ち歩かないで座って食べる</p>	<p>ふさわしくない会話はしない</p>

## 食事の「手」、どうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

<p><b>おわんの持ち方</b></p> <p>4本の指のうえのせ、親指でふちを軽く押さえ支えましょう。</p>	<p>置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。</p>	<p>こんな姿勢になっていませんか？</p>
---	---------------------------------	------------------------

### こんな持ち方はやめよう



## 基本のはしの持ち方

<p><b>1</b></p> <p>上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。</p>	<p><b>2</b></p> <p>下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。</p>	<p><b>3</b></p> <p>親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。</p>
--	---	--

### こんな持ち方をしていませんか？

