



おたよりを
見るこ
とが
でき
ます

基山学校給食センター

しんねんと はじ ま いっかげつ す
新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が過ぎました。

すこ あたら かんきょう な ひと つか た ひと た げんき
少しずつ新しい環境に慣れた人もいれば、疲れが溜まっている人もいるのではないのでしょうか。たくさん食べて元気
からだ つく
な 体 を作っていきましょう。

がつ しょく かん もくひょう き つ たの しょくじ
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。みなさんできていますか？食事マ
いっしょ た ひと き も しょくじ たの はいりょ こうどう かそく ともだち いっしょ
ナーと一緒に食べる人と気持ちよく食事を楽しめるように、配慮する行動の事です。家族や友達とみんなで一緒
たの た くふう
に楽しく食べることができるように工夫してみましょう。

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。

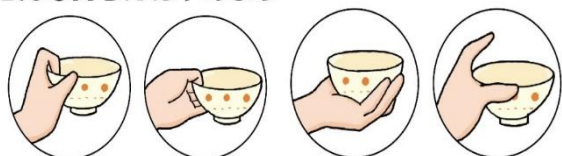


食事の手はどうしてる？

食事のおはし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、ひざの上や机の上にあたりして、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。



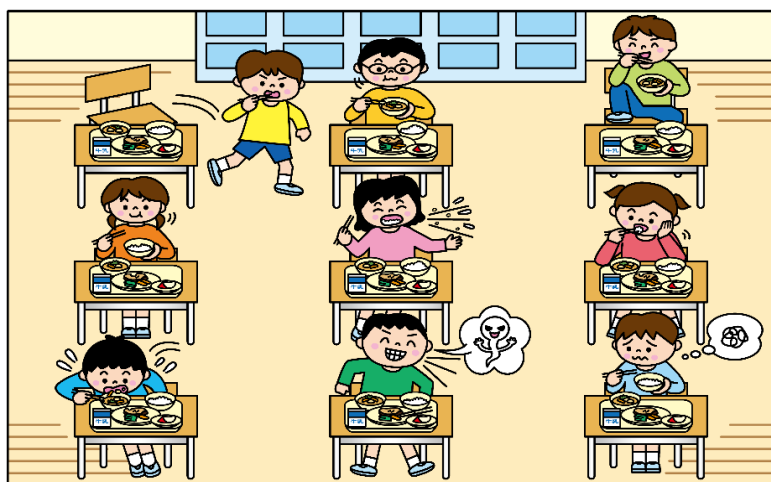
こんな持ち方はやめよう



基本のはしの持ち方



食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか？



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物がつまる。
- ④ 食べすぎてしまう。



Q2 ②
(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまない、食べ物のどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)