食育だより



宇都宮市立瑞穂台小学校
令和8年（2026年）9月

夏休みが終わり，学校がまた始まりました。長いお休みで，生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。早起き・早寝・朝ごはんを心がけ，生活リズムをととのえていきましょう。また，まだまだ暑い日が続きます。しっかりと水分や食事をとり，夏バテや熱中症にならないように気を付けましょう。

８・９月の給食目標：「正しい食べ方（交互食べ）をしよう」

９月は食事マナーアップ週間があります。食事マナーについても確認してみましょう。



マナーとは，相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢，話す内容に気を配り，一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。みんなで楽しく食事ができるように，自分の食事マナーを見直してみましょう。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢

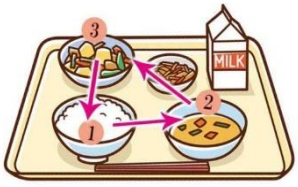


いすに深く腰をかけ，背筋を伸ばして足を床につけて食べます。



周りの人が嫌な気持ちになる話題はやめて，楽しくなるような話をしましょう。

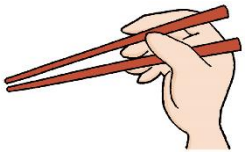
交互食べとは・・・



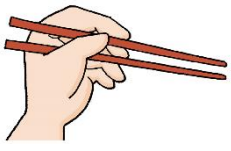
ご飯ばかり食べて，次におかずばかり食べるのではなく，ご飯とおかずは交互に食べましょう。そうすることで，どちらもおいしく食べられます。また一緒のタイミングで食べ終わることができ，栄養素もバランスよくとることができます。マナーとしても，好ましい食べ方です。

正しいはしの持ち方

右ききの場合



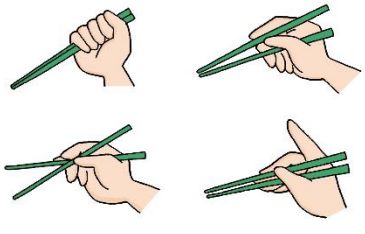
左ききの場合



正しい持ち方ができているかを，絵を見て確認してみましょう。

NG

こんな持ち方をしていませんか？



はしの持ち方がおかしいと，食べ物がうまくつかめなかったり，食事に時間がかかったりします。