

令和4年度



食育だより

宇都宮市立富屋小学校

学校HPにカラー版が掲載されています。

食育情報が満載ですので、ぜひご覧ください。



いよいよ23日から夏休みが始まります。夏ばてしないように、夏休みも規則正しい生活を心がけましょう。さて、今月の給食目標は『マナーに注意して 食事をしよう!』でした。

6月の食育月間に行った給食のマナーについてのアンケートを、富屋小のホームページ内の「給食の様子」にアップしていますので、夏休みの中にぜひご家庭でもアンケートに答えながら、正しい食事のマナーについて改めてお子様と一緒に振り返っていただきたいと思います。



きみも、マナー名人になれるように、次のマナーを振り返ってみよう!

正しくはしを使うということは、生涯にわたる社会性のひとつ。小さい頃から意識し継続的に練習することが大切です。ご家庭でも声かけをして、一緒に取り組んでいただけたら幸いです。

マナー名人その1 正しくはしを使おう!

ただしいはしのもち方

①ただし えんぴつ のもちかたで はしを1ぽんもつ。



②はしを「1のじ」を かくように たてに うごかす。



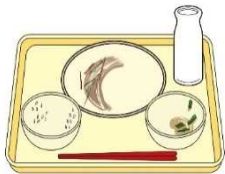
③もう1ぽんの はしを おやゆびの つけねから、 なかゆびと くすりゆびの あいだにとおす。



④うえの はしだけを うごかすように れんしゅう する。



マナー名人その2 きれいに片づけよう



ごはんつぶや やさいなどが のこらないよう きれいにたべきり しましょう!



おぼんのうえに ストローなどの ふくろをのこさない ようきをつけましょう。



おおきさが ちがううつわはそれ ぞれわけて、きちんと かさねましょう。



スプーン・ フォークなどは むきをそろえて とおしましょう。

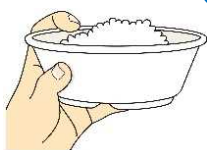


しよっきは やさしく あつかいましょう。

マナー名人その3 食器の持ち方



おやゆびをちやわんの ふちにおき、てのひらで しよっきのしたをささえ ます。



ひとさしゆびは ひっかけません。

マナー名人その4 食べている時の口は

あはは!



くちをあけてたべると、くちのなかのものがとび、まわりのひとにふかいなおもいをさせてしまいます。



くちゃくちゃ



くちをとじてよくかんで たべましょう。 りょうりをよくあじわう ことができます。