



食育だより

令和3年度
宇都宮市立富屋小学校

日ごとに暑さのつるこのごろですが、22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。

夏休みという時間に余裕のある時に、ぜひご家庭でも、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みましょう。



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!

はしのもち方

① 正しい えんぴつ
の持ちかたで
はしを1ぼんもつ。



② はしを「1のじ」を
かくように たてに
うごかす。



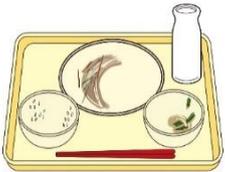
③ もう1ぼんの はしを
おやゆびの つけねから、
なかゆびと くすりゆびの
あいだにとおす。



④ うえの はしだけを
うごかすように れんしゅう
する。



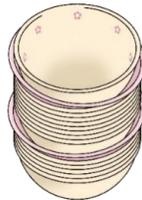
マナー名人その2 きれいに片づけよう



ごはんつぶや
やさいななどが
のこらないよう
きれいにたべきり
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



おおきさが
ちがううつわは
それぞれきちんと
かさねましょ



スプーン・
フォークなどは
むきをそろえて
とおましょ

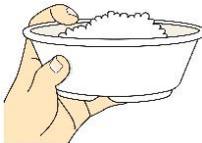


しよっきは
やさしく
あつかいましょ

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!



くちやくちや

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。



くちをとじてよくかんでたべましょ。りょうりをよくあじわうことができます。