

新年度が始まって、1か月がたちました。みなさんも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょうか。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。しっかり食べて元気に学校生活を送りましょう。

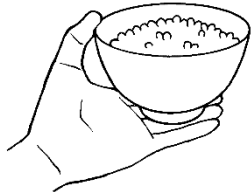
さて、みなさんは食事の時、「姿勢を正しく食べなさい」「食器を持って食べなさい」と言われたことはありませんか？背中の伸ばし、食器を持って食べるなどの正しい食べ方をする、食べこぼしが減って食べ方がきれいになったり、食べた物の消化が良くなったりするなど良いことがたくさんあります。正しい食べ方ができているか、食事のマナーは良いかなど、自分の食べ方を見直し、みんなと楽しく食事をしましょう。

食事の時は **背中ピン!**

見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意!

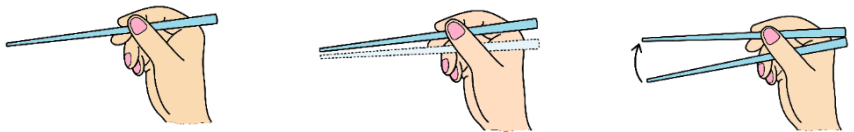
食事は主食のごはんを中心に、ほかの料理を交互に食べることで、口の中でよく味わうことができます。一品を全部食べてから他の料理を食べるのではなく、交互に食べるようにしましょう。

★上手な食器とはしの持ち方★



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの底をのせる。親指は、ごはん茶わんのへりにかける。

皆さん、おはしは上手に使えていますか？この絵を見て、おはしを上手に持って、食事ができるようになりましょう。



①えんぴつを持つように、はしを1本持つ。

②点線の部分に、はしをもう1本入れる。

③持てたら、上のはしだけ動かしてみよう!

ちょっとまって！それは給食マナー違反！ 次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。

食事中にふさわしくないことを話す。

食事中に勝手に席を立つ。

ふざけながら食べる。

早食い競争をする。

食器の音を立てる。

口に食べ物が入ったまま話す。

食事は人と人とをつなぐ大切な時間です。みんなが楽しく過ごせるように、一人ひとりがマナーに気を付けて食事をするよう心がけましょう。