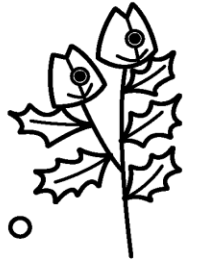


食育だより

むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代

だいごう
第10号



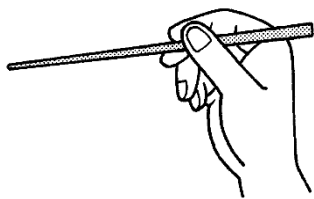
みなさんは、マナーを守って食事ができていますか。食事マナーを考えることは、相手を思いやることであり、楽しい食事につながります。はしや食器の持ち方、使い方、食事の中のマナーなどを見直してみましょう。

はしを正しく持って食べよう

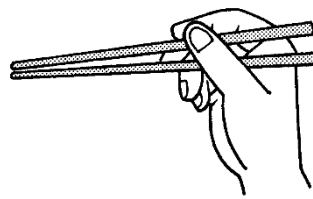
2年生ではしの正しい使い方について学習をし、スポンジや豆を使って、練習をしました。はしは、わたしたち日本人の食事をする道具として欠かすことができません。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなるだけでなく、食べる姿が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも正しいはし使いをしましょう。



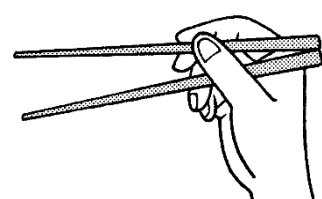
正しいもち方・動かし方



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



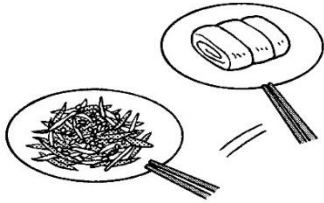
親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

おぼ 覚えておこう！ きれいばし

あいて いや おも 相手に嫌な思いをさせてしまうはし使用のことを、「きれいばし」といいます。つつ

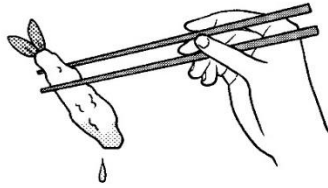
いやってしまいそうになりますが、食事マナー違反になりますので、気をつけましょう。

迷いばし



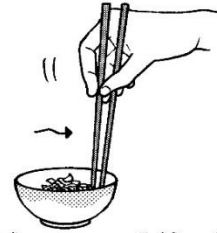
どれを食べるか迷って、料理の上ではしを動かすこと。

涙ばし



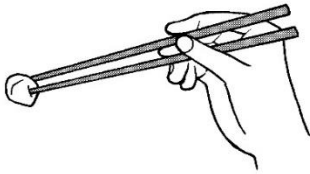
はしの先から汁をぼたぼたと落とすこと。

寄せばし



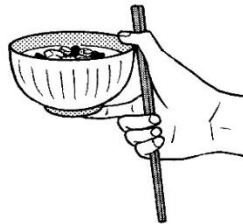
食器をはしで手前に引き寄せること。

刺しばし



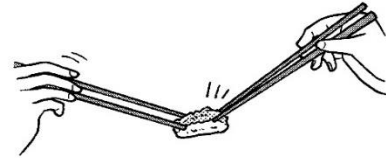
料理をはしで突き刺して食べること。

持ちばし



はしを持ったまま、ほかの食器を持つこと。

はし渡し



はしとはしで、料理をやり取りすること。

きゅうしょく 給食チャレンジラリー

食事マナーを守ったり、正しい食べ方を意識したりしてもらうため、給食委員会で

「給食チャレンジラリー」を企画しました。1日1マスずつ、書かれている目標をクラ

ス全員で取り組んでもらいました。

どのクラスも頑張って取り組むことができていました。これから

も、よりよい給食時間となるよ

う意識していきましょう。

