



れいわがねん 5がつ17にち  
 令和元年 5月17日  
 えいようきょうゆ いけだ あやか  
 栄養教諭 池田 彩佳  
 第1号

しんがつき はじ いっかげつ た ごがつ おだ す きこう たいいくさい れんしゅう  
 新学期が始まって1ヶ月が経ちました。5月は穏やかで過ごしやすい気候ですが、体育祭の練習

がたくさんあるので体調管理には十分気をつけてくださいね。はやね はやおき ころ  
 がたくさんあるので体調管理には十分気をつけてくださいね。早寝・早起きを心がけ、しっか  
 り朝ごはんを食べて元気に学校生活を送りましょう。



みなさん、こんにちは。今年度から六ツ美中部小学校の栄養教諭になりました、池田彩佳で  
 す。給食の時間にみなさんの様子を見に行ったり、食べ物の話をしに行ったりします。みなさ  
 んが健康で楽しく過ごせるように頑張ります。学校で私のことを見かけたら、どんどん声をか  
 けてください。



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
 今月の給食目標

## しょくじ まも た 食事のマナーを守って食べよう

① しょつき ただ いち 食器は正しい位置に



ぎゅうにゅう みぎうえ  
 牛乳は右上

ごはんは ひだり 左

しるもの みぎ  
 汁物は右

## ② 感謝して食べましょう

みなさんが毎日食べている給食はたくさんの人に支えられてできています。農家の方や調理員さん、配膳員さんなど給食に関わる方々に「ありがとう」という気持ちが届くように大きな声で「いただきます」と「ごちそうさま」を言いましょう。



感謝の気持ちを込めて  
「いただきます」と  
「ごちそうさま」

## ③ よい姿勢で食べましょう

背すじをまっすぐに伸ばし、はしや食器を正しく持って食べましょう。

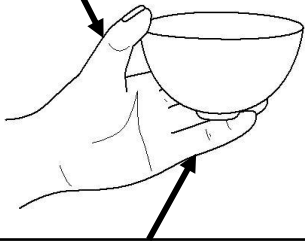
〈食べる姿勢〉



ひじ、こし、ひざが  
90度になるように

〈食器の持ち方〉

親指は食器のふちに



残りの4本の指で底を支える

〈正しいはしの持ち方〉



**はしの持ち方**

①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本もつ。



②はしを「1の字」を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。

