

5月食育たより

【今月の目標】

食事のマナーを身に付けよう！

令和3年5月 中学生用

カッコいい食べ方をしよう ~食べることに集中できる機会を利用して~



感染症対策が続く中、前向き・黙食給食の時間に、次の3つを意識してみましょう。

①食器の配膳を確認



②正しい姿勢で

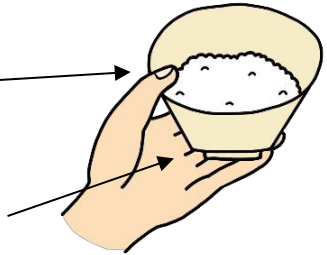


- 椅子に深くすわる。
- お腹の前を、にぎりこぶし1つ分ほどあける。
- 足をしっかり床につける。
- 背筋をのばす。

③お茶碗は手に持って

親指を碗のへりにかける。

糸底の下に、他の4本の指をそろえておく。



正しいはしの持ち方できていますか？

上のはし



えんぴつを持つように！

下のはし



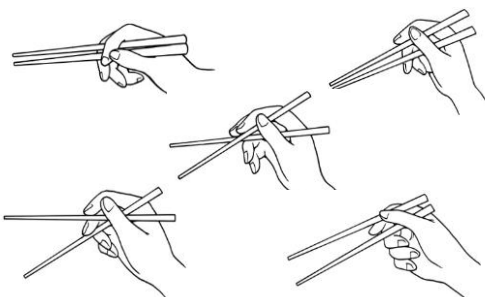
親指の付け根と薬指で支える！

動かし方



上のはしだけ動かす！

間違ったはしの持ち方



嫌いばし ★NG★



まよいはし



よせばし



さしばし

マナーの達人を目指そう！

