

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6年5月 中学生用

かっこいい食べ方をしよう



次の3つを意識して、正しい食事マナーを身に付けましょう。

①食器の配膳を確認



②正しい姿勢で

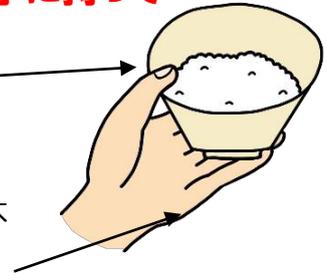


- 椅子に深くすわる。
- お腹の前を、にぎりこぶし1つ分ほどあける。
- 足をしっかり床につける。
- 背筋をのばす。

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。

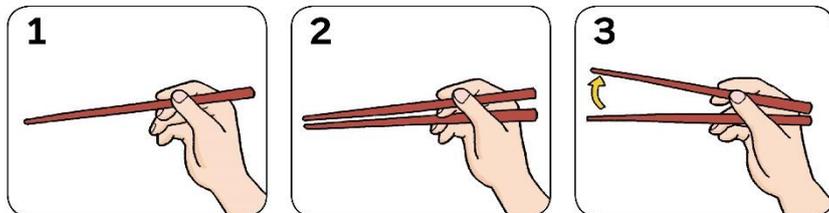


★クイズ★正しいはしの持ち方は次の3つのうちどれでしょう？



*答えは、右下にあります。

正しいはしの持ち方



1 上のはしは、親指、人差し指、中指で鉛筆を持つようにして持ちます。

2 下のはしは、薬指の先に置き、親指の付け根で支えます。

3 力は入れずに、上のはしだけを動かすようにして使います。

マナー違反に注意！

嫌いばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「嫌いばし」と言います。

