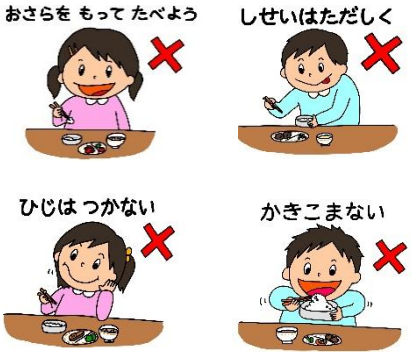
食育だより「はらぺこ」

苫小牧市立美園小学校
令和４年5月24日発行

【5月の給食目標】食事のマナーを守ろう！

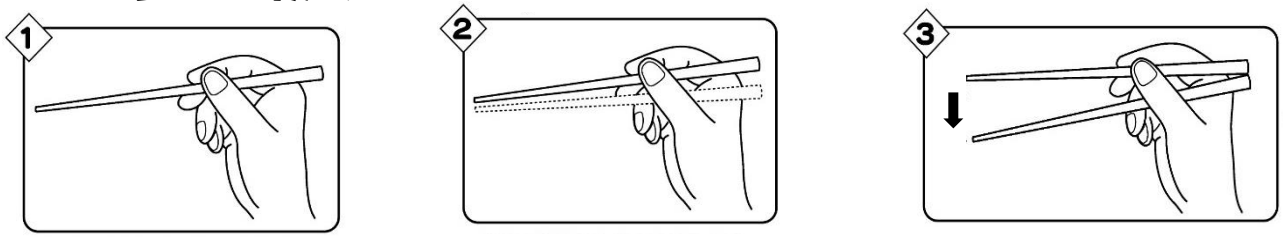


マナーとは相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。
食器の持ち方や姿勢、会話の内容、コロナ禍の今は、「黙食」を守り、食事の場がよい雰囲気になるようにすることが大切です。
では、どのようなことに気を付ければいいのか見ていきましょう。

☆食器を正しく並べる　「ごはんが左、汁物が右」

ごはんと汁物は手に取りやすい手前に、奥におかずを置くのが和食の並べ方の基本です。基本を覚えて、その時々の食器に合わせて並べるようにしましょう。

☆はしを正しく使う

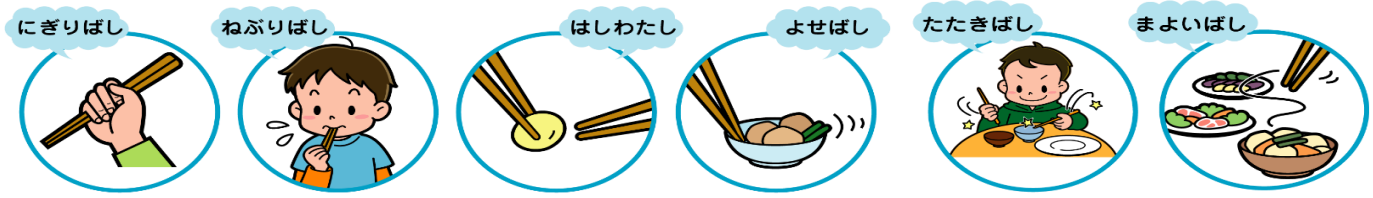


〈1〉1本のはしを、えんぴつと同じように持ちます。

〈2〉もう1本のはしを、親指の付け根と薬指に触れるようにのせます。

〈3〉上のはしで数字の「1」を書くように上から下に動かして食べ物をはさみます。

〈マナー違反の例〉　ついやってしまっていることはないですか?



はしをつかんで持つ　なめる　はしからはしへ渡す　はしで食器を寄せる　食器をたたく　迷ってふらふらする

☆残さずに食べる・心を込めてあいさつをする

食事を残すことは、食べ物の命や、作ってくれた人の努力を無駄にすることになってしまいます。苦手なもの、初めて食べるものにも一口チャレンジしてみましょう。また、食事の前後のあいさつには感謝の意味が込められています。心を込めて言えるといいですね。

食事のマナーは日々の積み重ねで身に付いていきます。特に、はしの持ち方は子どものうちに正しく持つことを習慣化させなければ、間違った持ち方が定着してしまいますよ。

〈図書室にある本の紹介〉

美園っ子の様子

6年生　調理実習「いろどりいため」

手が空いた人から洗い物をしたり、慣れた手つきで野菜を切ったりする姿が見られました。家でお手伝いをしていますね！片付けまでバッチリでした！

2年生　ミニトマトの苗を植えました！

大きく育て！真っ赤に育て！あま～く育て！

学校ホームページで カラー版を公開しています♪

このみ学級

給食後のおぼん洗いが毎日のルーティーンです！

1年生　給食の盛り付け、はじめました！

盛り付けでは、みんなの分を同じ量にしたり、具ばっかり・汁ばっかりにならないようにしたり、食器に汁がこぼれないようにしたり・・・気を付けることがたくさんあります。みんなは上手にできているかな？

★お家の方へ★　子どもたちは毎日、盛り付けや食器の片付けなどの仕事を給食当番を中心に全員が行っています。ご家庭でもごはんの盛り付けや食器並べなど、お子さんと一緒にする機会を作ってみてください。それが家庭での食育であり、お子さんにとって大切な経験となります。