



木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。

新学期がスタートして1か月が経ち、新しい学年やクラスに慣れてきたことと思います。5月は新しい環境での緊張がとれてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時です。栄養と休養をしっかりとって、体調を崩さないように気を付けましょう。

マナーを守って食事をしよう

みなさんは食事の時にマナーのことを意識して食べていますか。マナーを守って食べることで、一緒に食べる相手や同じ部屋にいる人も気持ちよく過ごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの方がいやな気持ちになります。

楽しく、気持ちよく食事をするために、食事マナーを見直してみましょう。

まずは正しい配膳から

主菜 (肉や魚)

和食の時はお皿の奥
洋食の時はお皿の手前

主食 (ごはんやパン)

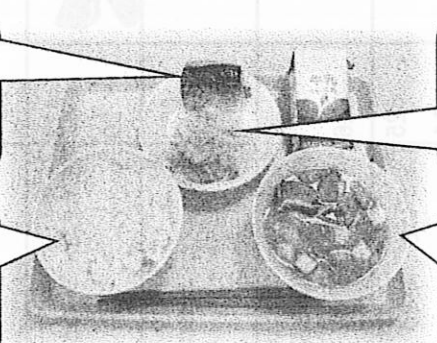
左手前
手に取りやすいので、左に置きます。

副菜 (野菜料理)

和食の時はお皿の手前
洋食の時はお皿の奥

汁もの 右手前

手に持って食べる回数が多いので、手前に置きます。



①正しい姿勢で食べる



背筋を伸ばす

足はゆかにつける



③食べている途中で立ち歩いたり、口に食べ物を入れたまま話をしたりしない



②食器を正しく持って食べる



④食事にふさわしい話をする



はしの使い方をマスターしよう！

給食時間の様子を見てみると、はしの持ち方が間違っていたり、上手に使用できていなかったりする人がいます。自分のはしの持ち方を見直し、上手に使えるように練習してみましょう。



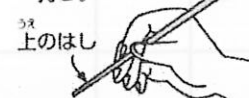
こんな持ち方をしていませんか？



これらは間違った持ち方です。

正しい持ち方・使い方

① 1本を、えんぴつのように親指、人差し指、中指で持つ。



② もう1本を、親指の付け根と薬指の先で支える。



上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。

はし先で物をつまむ。



こんな使い方はマナー違反です！



まよいばし

どれを食べるか迷ってはしを動かす。



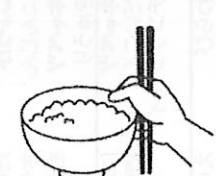
なみだばし

料理の汁をたらしながら、はしを動かす。



さしばし

食べ物を刺して食べる。／はして人や物を指す。



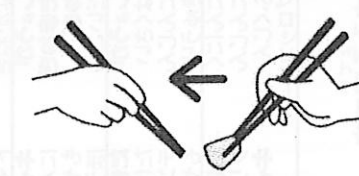
もちばし

はしを持った同じ手で、食器を持つ。



よせばし

はしを使って食器をよせる。



ひろいばし・はしわたし

はしとはしを合わせて料理をわす。