

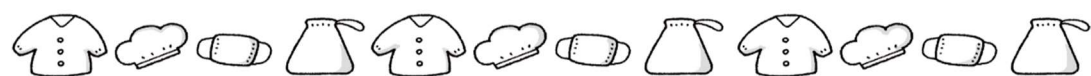


# 食育だより

令和6年度 5月号  
春日部市立八木崎小学校

新緑の美しいさわやかな季節となりました。しかし近年は、気候変動により夏前の4月～6月にも熱中症が多発しています。本格的な夏を迎える前に、暑さに強くなる体づくりを意識することが大切です。規則正しい生活リズムや運動や入浴などで汗をかく機会を設けるなど心がけていきましょう。

今月の給食目標  
安全に気をつけて  
運搬や配膳をしよう

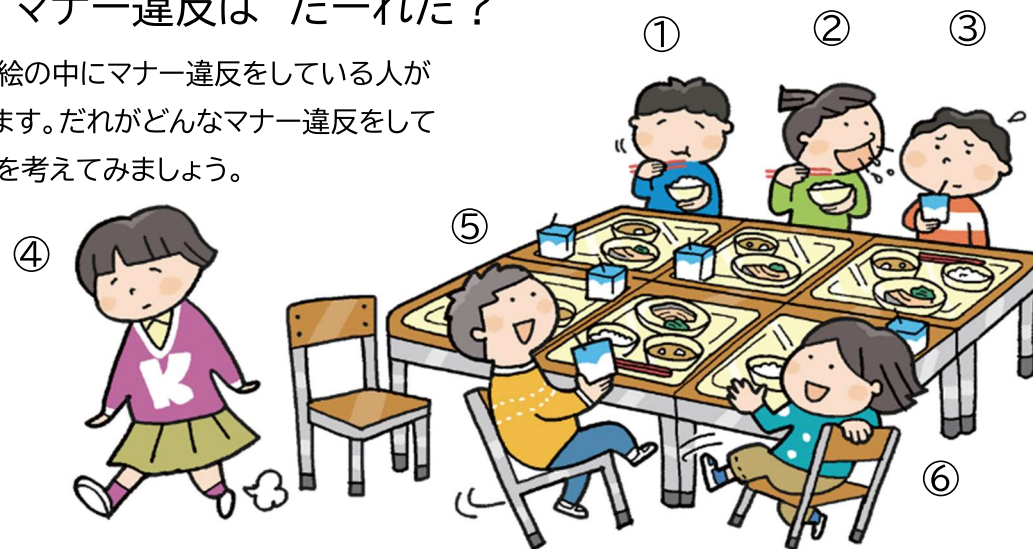


## 給食時間中のマナー こんなことに気をつけよう

今年度から、グループ給食が始まりました。コロナ禍では、前向き給食でクラスの友達と向き合って給食を食べることがありませんでしたが、グループになって楽しく会食することができるようになりました。他の人と食事を一緒にすることは、マナーを守って食事をすることが大切です。どんなことに気をつけて食事をしたらよいでしょうか。

## マナー違反は だーれだ？

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているかを考えてみましょう。



答え：②、④、⑤、⑥  
②は口の中に食べ物が入ったまま話をしていいます。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。  
④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。  
⑤、⑥はいすを揺らします。後ろに倒れると危険です。

## 食事中は楽しい 話題にしよう



食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて楽しくなる話題を選びましょう。

## 音に 注意しよう

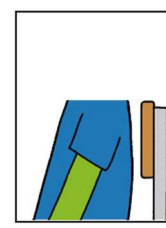


口を開けたままかむと、くちゃくちゃと音がしてしまいます。食べ物は口を閉じてかみ、話をするときは飲み込んでからにしましょう。

## 姿勢よく食べよう



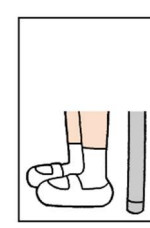
いすに深く  
座る



背もたれによ  
りかからない

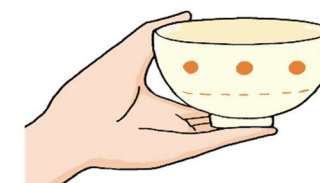


こぶし一つ  
分あける



両足を床に  
つける

## 茶碗を持って食べよう



4本の指の上に糸底をのせる  
親指を茶碗のへりにかけて支える  
4本の指をそろえると器が安定します。

## 2年生 グリンピースのさやむき体験をしました



5/9 (木) 2年生がグリンピースのさやむき体験をしました。  
むき終わったグリンピースは、給食で「わかめ入りグリンピースご飯」としておいしくいただきました。

