

5月も半ばです。新しいクラスの友達となかよくなれましたか。

給食室の調理員さん達も新しいメンバーで、チームワークよく江戸小の給食を作ってくれています。

基本的な食事マナーを身につけて

なかよしの友達と楽しく食べましょう。



こどもの日お祝いし



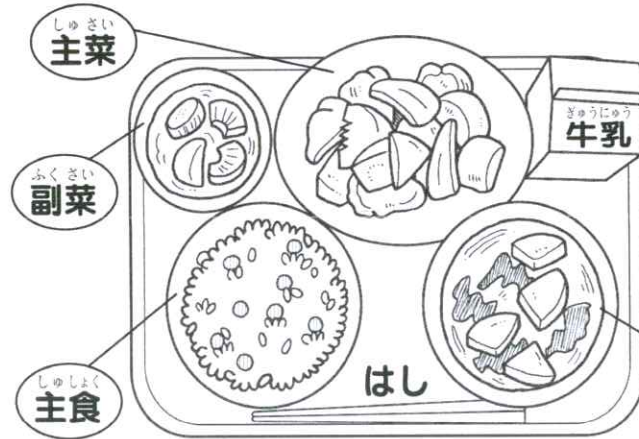
3 カッコよく食事をするために。

日本の文化の和食では、茶わんや汁わんを持って、はしを使って食べます。今では、テーブルといすで、食事をする家庭が多いと思

います。昔は、お膳に一人前のご飯と汁物やおかずをセットして畳の上に置き、正座をして食べました。和食では、茶わんや汁わんを持って食べることがマナーです。



配ぜん 正しい置き方をしていますか？



【置き方のポイント】

- ・ごはんは、手前の左側。
- ・しるものは、手前の右側。
- ・主菜のおかずは、上のまん中。
- ・おはしは、はし先を左に向けて、そろえて手前に置く。
- ・デザートは、左側の上。
- ・牛乳は、右側の上。

1 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしよう。

「いただきます」をしたらマスクをはずし、食べ終わった人からマスクをつけて静かに待ちましょう。



いただきます



ごちそうさまでした

食事の時のあいさつは、命ある動物や植物を食べ物として頂くことや、収穫や調理してくれた人たちに感謝の気持ちを込めてという言葉です。食事のあいさつをきちんとしましょう。

そして、感謝の気持ちを表すためにも、残さず食べて、食べ物を粗末にしないようにしましょう。



2 食事マナーとは、人に迷惑をかけずに気持ちよく食事をするためのものです。

◎食事のときは、よい姿勢で食べましょう。

よい姿勢は、いすにきちんと腰かけて、机と体の間がこぶし1つ分ぐらい開けて、背筋を伸ばします。

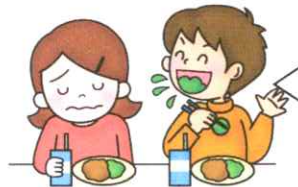


こんなマナー違反をしていない？

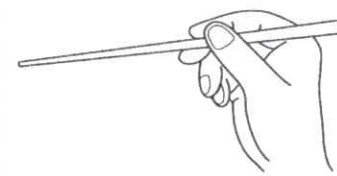
前かがみで食べたり、ひじをついたりしないようにしましょう

いすをガタガタさせると危ない、迷惑です。

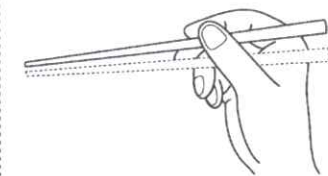
今は、コロナ予防中。前を向いて黙って食べます。



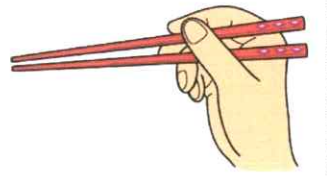
おはしの持ち方レッスン
…上手に持てるかな？…



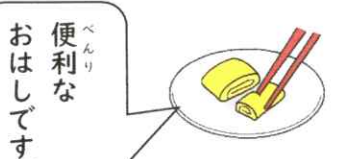
えんぴつを持つように1本持つ。数字の1を書くように上下に動かせるように、しっかり持つ。



点線の部分で、もう1本持つ。薬指の先にはしを乗せて、親指のつけ根ではさんで、ささえる。



上手に持てたら、上のはしだけ動かす練習をしよう。



おはしは、便利なものです。



切りわける

小さい物をつまむ



すくう