



給食だより

令和6年5月号

新座市立野寺小学校



新学期が始まって1か月がたちました。疲れが出ている人もいるのではないでしょう。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ご飯をしっかりと食べて生活リズムをととのえましょう。

家族で食事のマナーについて見直してみませんか。

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあられたものです。食器の持ち方や姿勢、給食の時は黙食をし、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることが大切です。

床にきちんと足をついて食べるとかむ力もきちんとつきます。

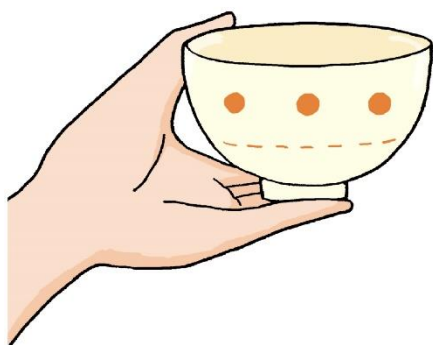
背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正しくして食べることは、マナーのひとつでもあります。また、食べ物を消化するのを助けます。よい姿勢のポイントを確認しましょう。

よい姿勢をつくるためのポイント

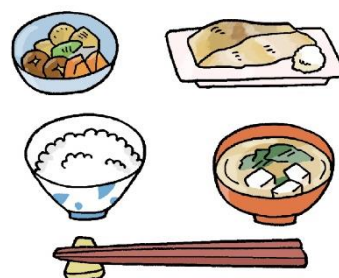


茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

和食の配ぜん



和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。