

H30年

5月

ばくばく\*もぐもぐ

岡山市立芳泉小学校\*ひばり分校 給食だより

目に青葉があざやかな季節になりました。5月は運動会の練習もあり、しっかり体を動かすチャンスです！元気に楽しく学校生活をおくれるように「はやね、はやおき、朝ごはん」をこころがけましょう♪

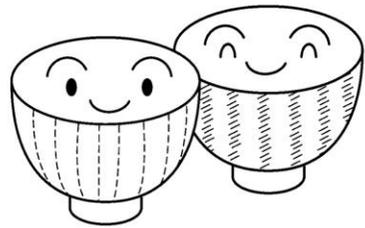


5月の目標

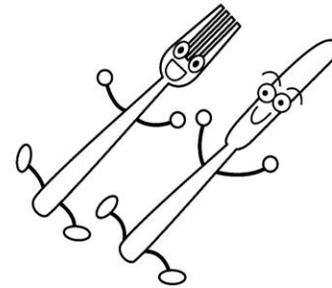
～ たのしく 食べよう! ～



ひとりで食事をするよりも、友だちや家族と楽しい話をしながらの食事はいちだんとおいしいものです。でも・・・人にめいわくをかけてはいけません！不ゆかいな気分だと、せっかくのおいしい食べものも、おいしく感じなくなってしまいます。正しいマナーを身につけて、なかよく楽しい食事時間にしましょう。



# 食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



## 食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

### 姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

### 食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



### 他人の迷惑に

### ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

### 感謝の気持ちを

### 忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

将来

### いろいろな人と楽しく 会食をするために



みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけていると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

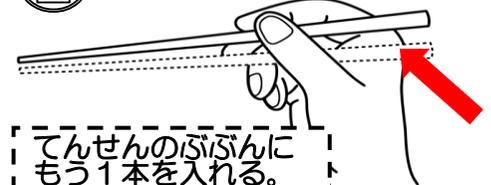
## 食事マナーの基本は「おはしを持ち方」から

①



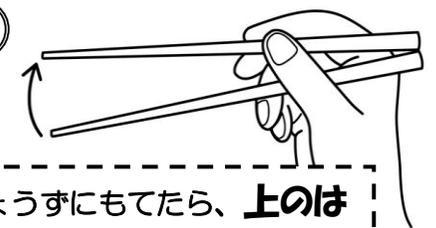
えんぴつをもつように1本をもつ。

②



てんせんのふしんにもう1本を入れる。

③



じょうずにもてたら、上のはしだけうごかしてみよう！

まい日れんしゅうすると、じょうずにもてるよ♪

