5月食育だより

令和７年５月１日
目黒区立上目黒小学校

新緑が目にまぶしい季節になりました。新学期から早一か月が過ぎようとしています。子どもたちは、新しい学校・学年に慣れたようで元気に過ごしています。友達同士で気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。基本的なマナーを身につけましょう。

意識していますか？ 食事のマナー

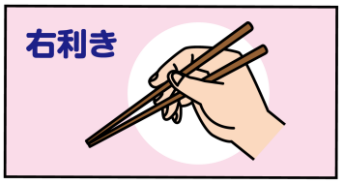
＊今月の目標＊
食事のマナーを身につけよう

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- 深く腰掛ける
- 床に足をつける
- 机とおなかの間をこぶし１個分くらいあける

やりがちなマナー違反

はしの持ち方



やりがちなマナー違反

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。