

5月 食育たより

令和8年5月12日
目黒区立上目黒小学校
校長
栄養士

新緑が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、新しい学年・学級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、食べる時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

左利き



右利き



- はし先を動かし、食べ物をはさむ。

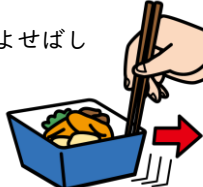


やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいばし



なみだばし



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。

食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。

