



こだいらいっしょう
小平一小

きゅうしよく
給食だより (家庭数)

いただきます!

令和6年 10月号
小平市立小平第一小学校
栄養士 樋渡 由茉

い しき
意識していますか?

食事のマナー

まわりの人と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。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢

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



あしをくむ
足を組む



やりがちなマナー違反

ひじをつく



食器を持たずに顔を近づけて食べる



はしの持ち方

ひだりき
左利き



みぎき
右利き



- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をさはむ。



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。

