



ハッピーランチ



担当	5月	
栄養士：比嘉 彩乃	食育の目標	食事のマナーについて 知ろう
978-3522 (与勝調理場)		

食事のマナーを見直そう！

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていた、箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。

きちんとできているか見直してみましょう！！

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に
気をつけましょう。

おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。

机とおなかの間は、
にぎりこぶし一つ分
あけましょう。

足のうらは床につけましょう。

口をとじて、よくか
んで食べましょう。

✕クチャクチャ音をさせない。
✕食べものを口いっぱいにつめこみすぎない。

いすに深くすわり、背筋
をのばしましょう。

机にひじをつかない
ようにしましょう。

食事のあいさつ



いただきます

肉や野菜、魚やくだものなど、私たちは動物や植物の大切な命を食事としていただいています。生きものの命や、命を育む自然の恵み、食に携わる人々のたはらきなど、食にまつわるいろいろなものに対する感謝の気持ちが「いただきます」には込められています。



ごちそうさま

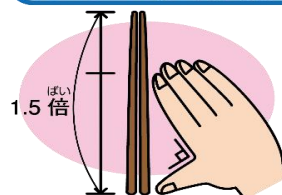
「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」と書きます。この「馳走」は「走り回る」という意味で、昔、大事なお客様をもてなすために、色々なところを走り回り食材を集めていたそうです。おもてなしに対する感謝の気持ちをこめて「御」と「様」がつき「ごちそうさま」とあいさつをするようになったといわれています。

目指せ「はし名人」

はしを上手に使えていますか？食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です！正しいもち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

☆はしを選ぶときは、自分の手で親ゆびと人さし指を広げたその間の長さの1.5倍が目安になります！

はしの選び方



はしの持ち方

①えんぴつと同じように、おやゆび・人さしゆび・中ゆびで1本のはしを持つ。



②数字の「1」をかくように、上下に動かす。



③もう1本のはしを、おやゆびの付け根から、中ゆびと薬ゆびの間に通す。



上のはしを動かし、はし先をとじたり、ひらいたりして、食べものをさめます。



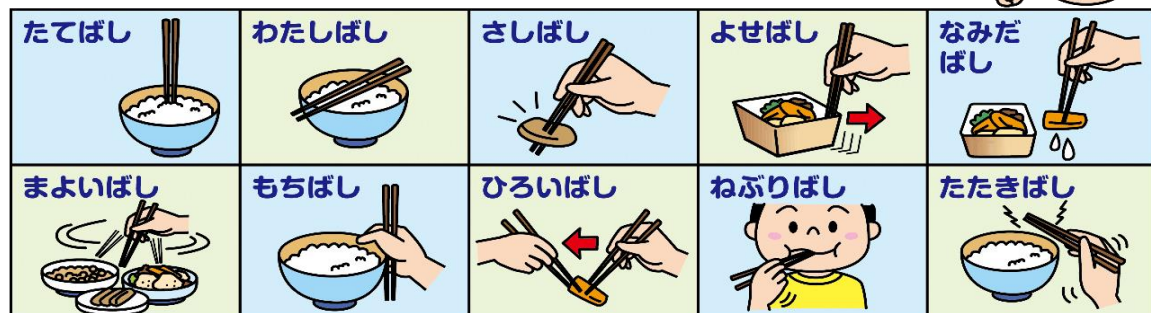
はしの
うごかし方を
れんしゅう
しよう！

した
のはしは
うご
かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



✕「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しいもち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。