

給食だより 5月

にっこうしりつまいちだいにしょうがっこう  
日光市立今市第二小学校

しんねんど はじ げつ た きゅうこう がいしゅつ しじゅく つづ ところ からだ つか  
 新年度が始まって1か月が経ちましたが、休校や外出の自粛が続き、心も体も疲れがたまってきているのではないのでしょうか。びょうき ま びょうき ウイルスに負けないためには からだ めんえきりよく たか  
 病気やウイルスに負けないためには 体の免疫力を高めることが大切です。たいせつ はやね はやお ちようしょく せいかつ とこの  
 早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう ただ しょくじ みつ  
**今月の給食目標：正しい食事のマナーを身に付けよう**

しょくじのマナーを身に付ける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、いっしょ た ひと いや  
 一緒に食べる人を嫌な気持ちにさせないためのりようほうあります。また、おとな とし はな ひと ちが くに ひと さまざま  
 大人になると年が離れた人や違う国の人など、様々な人たちと食事をする機会があります。そのときに、基本的なマナーを知らないとはずかしい思いをする  
 こともあります。ただ 正しいマナーは しょくじ たの 楽しむことができます。今のうちから少しずつマナーを  
 身に付け、楽しく食事ができるようにしましょう。

ただ 正しいマナーで正しい食事を

イラストを参考に、食事の時間を振り返ってみましょう。

しょくじ まえ てあら  
 食事の前には手洗いを  
 する。

いただきます!  
 「いただきます」「ごち  
 とうさま」の挨拶をする。

よい姿勢で食べる。

ひじをついたり、足を組んだりしない。

しょくじちゆう た ある  
 食事中は立ち歩か  
 ない。

くしゃみ、せきはハンカ  
 チで口をおさえる。

はしを正しく持つ。

た 食べものを口に入れ  
 たまま話さない。

よくかんで食べる。

しょくじ 話をする。

食べることに  
 集中できるように  
 給食時間は約20分  
 です。遊びながら食べず、  
 集中して食べましょう。

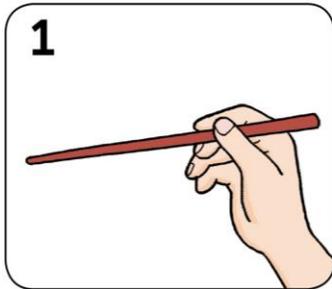
食べものを  
 大切にしよう  
 食べものは、たくさんの  
 人の手を通して作られま  
 す。感謝の気持ちで食べま  
 しょう。



# ただもつか ◆はしを正しく持って使おう◆

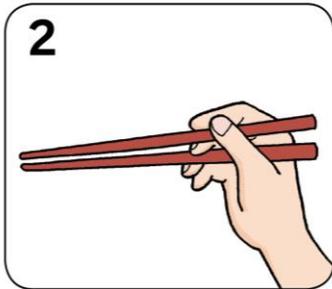
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。子供たちは、正しいはしの使い方をしていいる大人が身近にいと、自然とそのはしの使い方を学んでいきます。家族で食事をするとき、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかかでしょうか。

## やってみよう！ 基本のはしの持ち方



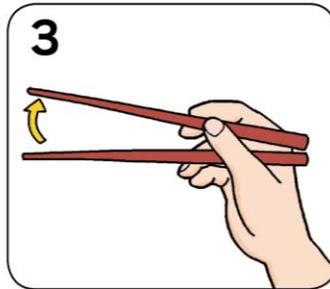
1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2

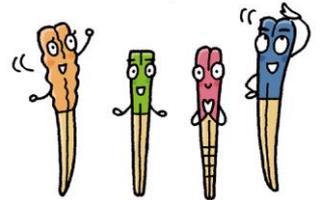
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

はしの長さをチェックしてみよう



### 自分にぴったりのはし



### いろいろな使い方ができる はし

つまむ

はさむ

切る

くるむ

混ぜる

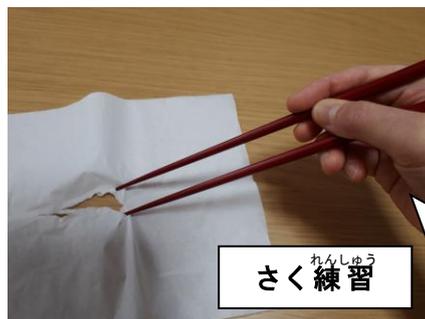
はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

## いろいろなもので練習しよう

はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。



はさむ練習



さく練習

ティッシュを使う方法も手軽に出てオススメです！