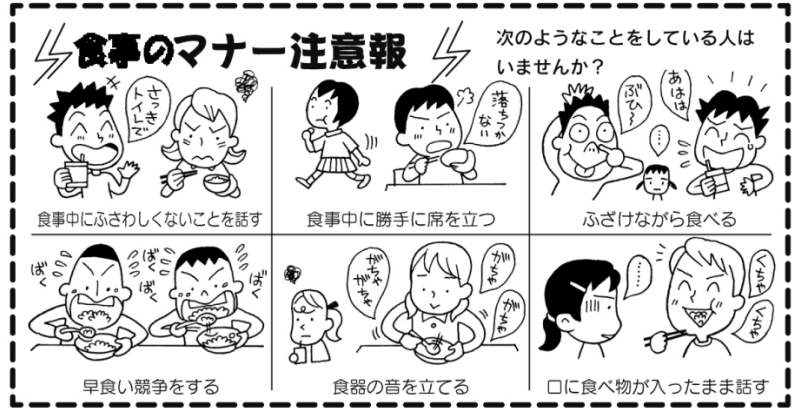


守っていますか？ 食事のマナー

食事のマナーは「一緒に食事をしているみんなが気持ちよく食事を楽しめるように」「自分自身も正しく楽しい、ステキな食事タイムをつくれるように」あります。

国や文化に違いはあっても、世界共通の基本的なマナーは、一緒に食事をする人たちに不快感をあたえない、迷惑にならない「心くばり」です。食事は私たちが生きている限りともにある、大きな営みです。食事のマナーを子どもの頃に習慣としてしっかりと身につけたいですね。



はしの持ち方について

はしの持ち方は、5、6歳頃が一番定着する時期で、小学校1年生頃までには、だいたい身につくそうです。下に持っているはしをぬくと上のはしが鉛筆と同じ持ち方になります。

姿勢にも影響してくるので、正しい持ち方を身につけましょう。

上のはしは動くはし
下のはしは動かさない



下のはしをぬくと上のはしが
鉛筆の持ち方と同じになります

姿勢について

食事の時は背中ピンツ！



見た目もよく、食べやすい姿勢です。背を曲げた「犬食い」にならないように注意！

給食の量について

給食は学年ごとに量が異なります。学年が上がる4月は量が増え、食べきれない児童もいると思いますが、徐々に慣れ、また体も大きく成長し、食べられるようになってきます。参考までに、各学年の給食の量を記載しておきます。(食欲が落ちる夏は、献立によって量を減らすこともあります。)

	ご飯	うどん・中華めん	パン (種類によって重量が異なります。)	煮物 汁もの	和えもの・サラダ
1年	110 g	155 g	55 g	125 g	30 g
2年	120 g	155 g	55 g	140 g	35 g
3年	135 g	180 g	75 g	160 g	40 g
4年	150 g	180 g	75 g	175 g	45 g
5年	165 g	210 g	90 g	190 g	50 g
6年	175 g	210 g	90 g	200 g	50 g

2年生 グリンピースのさやむき



5月14日、給食で使用するグリンピースのさやむきを2年生にしてもらいます。さやむきのグリンピースは、缶詰めや冷凍のものと同じものとは思えないほどおいしいです。苦手な児童も多いですが、春の味を感じてもらいたいです。

