



きゅうしょくだより

さいたま市立指扇小学校
きゅうしょくしつ

食器をきちんと持とう
茶碗やはしをきちんと持つようにしま
しょう。食べこぼしを防いで食べやす
くなり、見た目も美しく見えます。



マナーを守って楽しく食事をしましょう。

食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、他人に不愉快な
思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践してい
きましょう。

食事マナーの基本

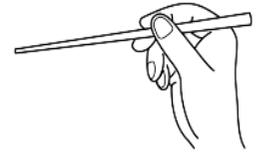
姿勢を正そう
よい姿勢とはテーブルと体の間を
こぶし1つ分くらい開け、いすにきちん
と座り、背筋をまっすぐに伸ばした状態
です。



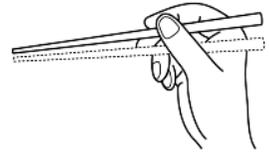
**他人の迷惑にならないようにしま
しょう。**
口に食べ物を入れたまま話したり、食
事中にふさわしくない話をしたりする
と、他の人に迷惑になるので気をつけま
しょう。



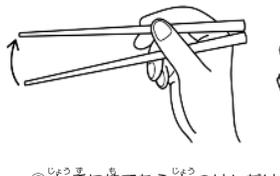
**感謝の気持ちを忘れないようにしよ
う。**
食事をつくってくれた人や、食材に対し
て感謝の気持ちを忘れないで、残さず食
べるようにしましょう。



① えんぴつを持つように1本を持つ



② 点線の部分にもう1本入れる

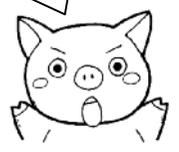


③ 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



正しいはしの持ち方レッスン

こういう使い方は
マナー違反です!



さしばし	迷いばし	寄せばし	涙ばし
ねぶりばし	はし渡し	くわえばし	探りばし

健康に暮らすための3つの約束



新学期が始まって1ヶ月たちました。新しい環境にも慣れてきていると思いますが、この時期は今までのきんちょうからつかれが出てくるころです。体調をくずさないように十分気をつけてください。健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事と、適度な運動、十分な睡眠が基本です。生活のリズムを整えて、毎日元気に学校へ来てくださいね。