



# きゅうしよく 給食のマナーについて ふ かえ 振り返ってみよう!!

がつごう  
~3月号~

3月の給食目標は「1年間の給食を振り返ろう」です。この学年で食べる給食もあと1か月になってしまいましたが、4月と比べて好き嫌いがひとつでもなくなりましたか？給食を食べるときのマナーが守れるようになりましたか？この1年を振り返ってみましょう。

## 給食のマナーチェック!

つぎのチェック表で食事マナーがしっかり身についたか確認してみましよう。

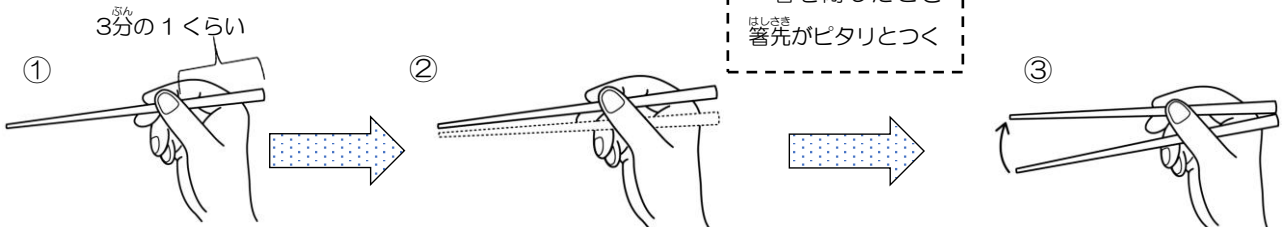
- の中に食べ物を入れたまま話さない。
- を閉け、音を立てて食べない
- 箸を閉じたとき、箸先がピタリとつく
- 背筋を伸ばした良い姿勢で食べる。
- みんなと同じ早さで食べる
- 食事にふさわしい話をする。



## 箸の使い方は和食の作法(マナー)の第一歩



正しい箸の持ち方は



鉛筆を持つように親指・人差し指・中指でまず1本を持つ

親指の根元にもう1本の箸をはさみ、薬指・中指で支える

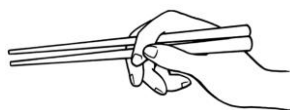
箸の根元が交差しないように、上の箸だけを動かす。

箸はつまむだけでなく、はさむ、切る、押さえる、ほぐす、くるむ等々、いろいろな働きをします。

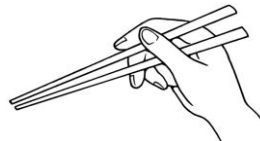
正しい箸の使い方をマスターすると、見た目もとてもきれいです。



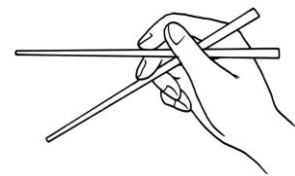
こんな持ち方、ダメダメ箸!



人差し指と中指で上下の箸をはさんでしまっている



中指の先が上下の箸の間がない



箸どうしが交差している

このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。今のうちから正しい持ち方を身につけましょう!