

# 5月給食たより

令和6年度5月  
鹿屋市立北部学校給食センター



新年度が始まって、1か月がたち、学校生活にも慣れてきたことでしょう。しかし、環境に慣れると同時に疲れがでてくる時期でもあります。学校生活を元気に送るためにも、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。



## マナーに気をつけて楽しく食事をしよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

## 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

## 大切な食事のあいさつ

### 「いただきます、ごちそうさま」



日本には、食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

## 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」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

## 基本のはしの持ち方

**1**

**2**

**3**

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。

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。

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。

## 焼き魚の食べ方

頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。

**1**

背びれや胸びれを取り、頭や骨の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。

**2**

上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。

**3**

頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べすめます。

**4**

食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。

### はしの扱い方に気をつけよう

はしは、扱い方によっては危険をとまいません。危険な扱いは絶対にやめましょう。

### ふり回す



### 口にくわえたまま歩く

