



給食だより

令和5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か月がたちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきた頃だと思います。しかし、疲れもたまってくる時期でもあるので、「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えて毎日元気に過ごしましょう。

マナーに気をつけて食べよう！

背筋をピンと伸ばして食べよう！！

姿勢を正して食べていますか？よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。



正しく配膳しよう！！

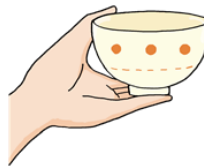
和食は、食器の並べ方が決まっています。

茶碗は左側に、汁椀は右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



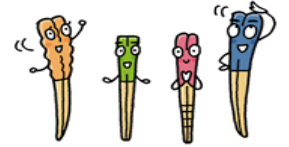
茶わんの持ち方

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。



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。



〇はしの長さチェック〇

みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？

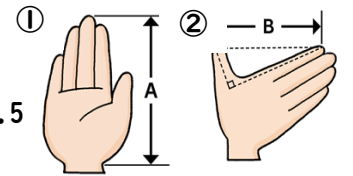
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

①A（手首から中指の先までの長さ）×1.2

②B（親指と人差し指を直角に広げた長さ）×1.5

*①と②のどちらで計算しても構いません。



〇マナー違反に注意！きらいばし〇

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

