



給食だより

令和4年度5月

鹿屋市立北部学校給食センター

若葉が映える季節になりました。元気に泳ぐこいのぼりも見かけます。
新学期が始まり1カ月がたちますが、新しい環境には慣れたでしょうか？
みなさんは常に成長しています。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。

マナーに気をつけて食事をしよう！

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。

よい姿勢をつくるためのポイント



これらはNG! →



美しいはしの使い方をマスターしよう

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう！

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。
茶わんは左側に、汁わんは右側に、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

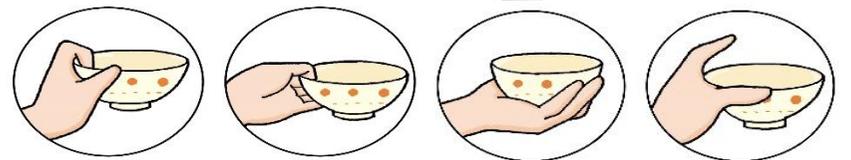


4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。



すべりやすかったり不安定になったりしてあぶないよ！

こんな持ち方はやめよう



- えんぴつを持つように1本を持つ。
- 点線の部分にもう1本を入れる。
- 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

GOOD!

これらはNG! マナー違反になるので気をつけましょう

