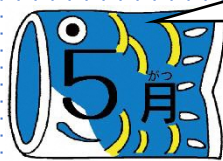


給食だより



早寝、早起き、朝ごはん！

令和7年4月30日

湯沢町学校給食センター

あたらしいクラスでの給食が始まって、1か月が経とうとしていますね。新しいクラスにはもう慣れましたか？テキパキ準備しているクラス、丁寧に食缶や食器を片付けているクラスなど、チームワークのすばらしいクラスがたくさんあります。

給食準備が完ぺきにできたら、次は食事のマナーを見直しましょう。

今月のめあて **正しい食事のマナーを身に付けよう！**



☆よい姿勢で食事をしよう！

よい姿勢をつくるためのポイント



よい姿勢で食べるってすごい！！

よい姿勢で食べると、メリット(よいこと)がたくさんあります。姿勢に気をつけて食事の時間をさらにグレードアップさせましょう！

メリット①消化吸収がよくなる。

背筋を伸ばすことでおなかが圧迫されず、食べ物を消化しやすくなります。

メリット②かむ回数が增える。

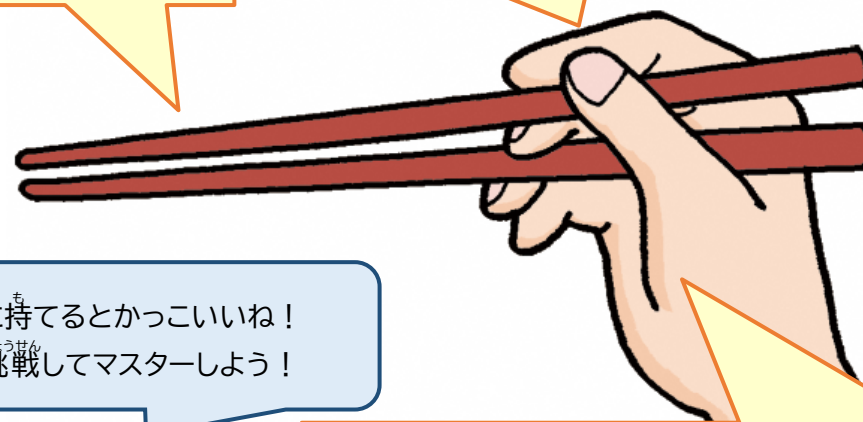
両足を床につけることで、左右の歯に均等に力がかかり、歯やあごの負担が少なくなり、食べ物が噛みやすくなります。

ただ正しいはしの持ち方(おうちのひととやってみよう！)

動かすのは、上のはし！
下のはしは動きません。



上のはしは、人差し指と中指ではさみ、その2本の指をつかって動かします。



完ぺきに持てるとかっこいいね！
何度も挑戦してマスターしよう！



下のはしは、薬指のはらの横と、親指の付け根で支えます。



マナー違反に注意！ **きらいばし**

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。



刺しばし	寄せばし	迷いばし	ねぶりばし
涙ばし	持ちばし	探りばし	はし渡し