



しんねんと はし かげつ わかば きせつ
新年度が始まって1カ月がたち、若葉がさわやかな季節になりました。

きゅうしょく しゅんぴ
給食の準備はスムーズにできていますか？食事にはおいしく食べるための決まりがあります。これを「マナー」といいます。マナーを守って楽しい給食の時間を過ごしてください。



基本の食事のマナーを身に付けよう

姿勢を正しましょう



つくえ からだ あいだ
机と体の間をこぶしほど
ぶん つからいあけ せ
つ分くらいあけ、背すじをまっすくのばして座りましょう。

周りの人の迷惑にならないようにしましょう



くち たくさん たの もの い
口にたくさん食べ物を入れ
はな おおごえ
たまま話したり、大声でさわいだりしないようにしましょう。

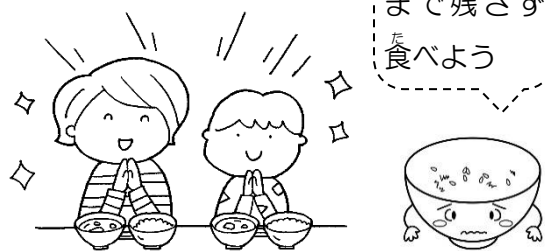
食器をきちんと持ちましょう



しょっき きちんとも た
食器をきちんと持って食べ
ましよう。食べこぼしを防いで
た
食べやすくなります。ひじはつかないようにしましょう。

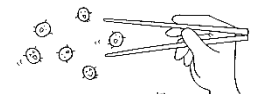
感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをきちんとしましょう。食事を作ってくれた人や命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れず、残さず食べるようにしましょう。



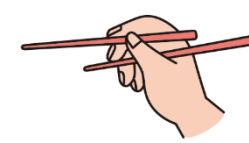
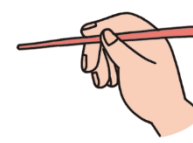
さいごのひとつぶ
まで残さず
食べよう

ただ つか 正しくはしを使おう



はしも しょくじのマナーのひとつです。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。正しい持ち方や使い方を身につけましょう。

- ①正しいえんぴつ
の持ち方ではし
を1本持つ。
- ②はしを「1の字」を
書くようにたてに
動かす。
- ③もう1本のはしを親指
の付け根から、中指と
薬指の間に通す。
- ④上のはしだけを動か
すように練習する。

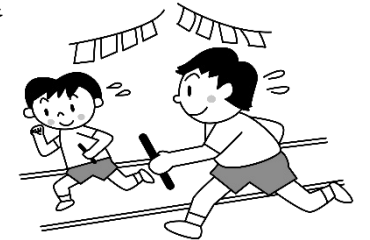


あさ かんが
～朝ごはんについて考えよう～

朝ごはんはと体力の関係

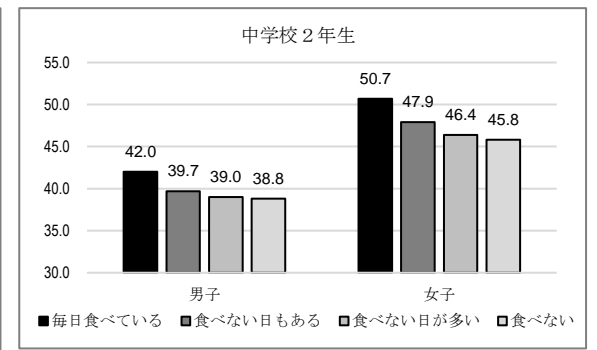
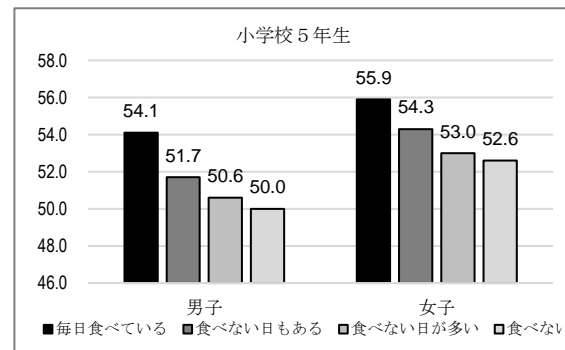


5月に入り、体育大会や運動会などの練習がはじまりますね。運動をがんばるためにも、朝ごはんは必要です。朝ごはんは、体力と関係があります。朝ごはんを食べることで、体を動かすためのエネルギーが補給され、筋肉が動くスイッチが入ります。また、筋肉が動きはじめることで、体の体温が上昇します。



下のグラフは、スポーツ庁が小学校5年生と中学校2年生を対象に実施した令和元

(2019)年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係です。



毎日、朝ごはんを食べている人ほど、体力合計点が高い傾向にあります。朝ごはんの習慣が体力をつくっていることがわかります。

体育大会や運動会にそなえて、しっかり朝ごはんを食べて学校へ登校しましょう。