

食育だより

5月



川口市立新郷東小学校 令和5年5月1日(月)

新緑の美しい季節になりました。1年生も給食が始まり、さまざまなことに少しずつ慣れ、疲れが出やすい時期です。これからの学校生活を充実させるためにも、日ごろから、早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

1年生の給食の様子



かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～



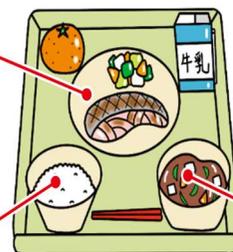
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。

学校では、視覚、嗅覚、味覚など様々な五感を働かせながら給食を食べています。その他、食事をする際の姿勢やマナーについて次の3点はぜひ覚えてほしいです。

給食の時だけでなく、お家でも配膳の位置や姿勢など気にしながら、かっこいい食べ方を身につけましょう！

①食器の配ぜんを確認

おかずは奥に
ごはん・てまえご飯は手前の左側
みそしる・スープは手前の右側



※左利きの方は、左右逆にするとまいくくかも

②背中を伸ばして

体は料理の方に
向けて
背筋を伸ばす。

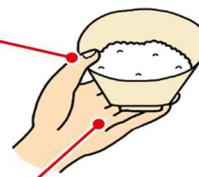


正しいはし持ち方

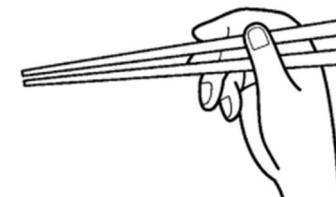
足は組まず、そろえて床に付ける。
ひじをつかない。

③お茶わんは手に持って

親指をわんのへりにかける。



糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。



今月の目標 “はしを正しく持って
よい姿勢で食べよう”



毎月19日は「食育の日」です。