

# いただきます

豊浦町学校給食センター  
給食だより 2022年5月

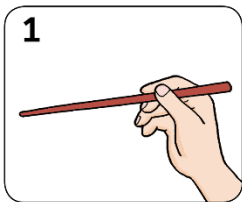
## 食事のマナーをみにつけよう♪

正しく「はし」を持ちましょう

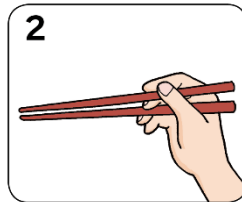
はしを使って食べることは、日本の食文化の中で大切にしていかなければならないことの一つです。正しくはしを持つと、食べ物がかみやすくなったり、つかんだ物を落とすことがなくなります。



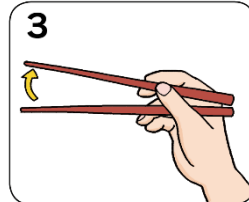
### やってみよう！ 基本のはしの持ち方



1  
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょ



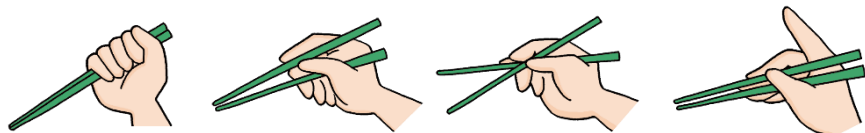
2  
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょ



3  
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げて上のはしだけを動かしましょ

### こんな持ち方になっていませんか

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょ



## 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？よい姿勢で食べると、胃（おなか）が圧迫されず、食べ物の消化がよくなります。よい姿勢にするためのポイントを紹介しましょ



### ☆5月5日は、こどもの日です☆

こどもの日は、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。端午の節句の日でもあります。こどもの日には、こどもの無事な成長を願って、悪いものを追い払うという意味をこめて、こいのぼりを飾ったり、かしわもちを食べたり、菖蒲湯に入ったりしましょ

### 5月6日 おさかなフライ

☆こいのぼりをイメージして、さかなのかたちをしたフライが登場しましょ☆

