

# 5月 食育だより

令和8年5月号  
船橋市立法典小学校

今月の給食目標は「正しい食べ方をしよう」です。食器の位置や食事をする時の姿勢などを見直し、よい習慣として身につけられるようにしましょう。また、今月は運動会があります。規則正しい生活を心がけて体調を整えながら、練習と本番に臨みましょう。

## 《今月の目標》 正しい食べ方をしよう

### 気をつけたいポイント

#### ① 食器を正しい位置に並べているか

…毎日きちんと確認をしながら覚えましょう。

#### ② おわん（ごはん・汁物）を持って食べているか

…料理をこぼさずに美しく食べることができます。

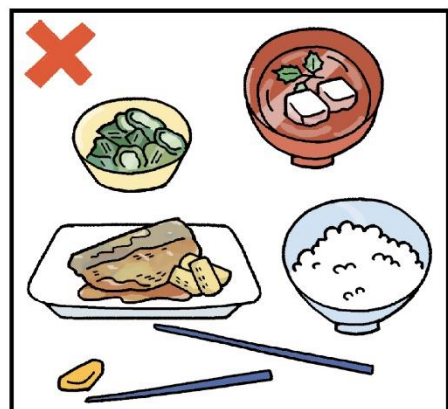
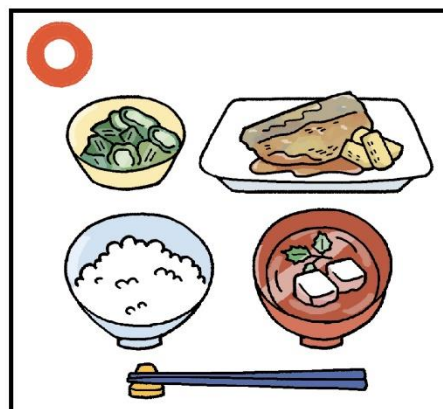
#### ③ よい姿勢で食べているか

…食べた物の消化を助け、見た目の印象もよくなります。



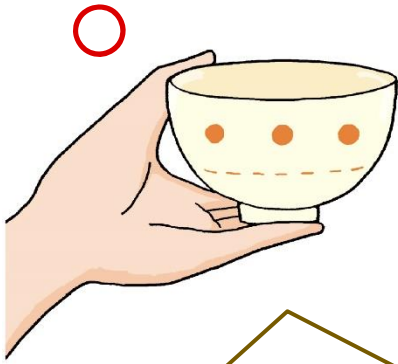
★とくに気をつけたいのは②「おわんを持って食べる」ことです。はしを持つ方と反対の手がだらんと下がってしまわないようにしましょう。

### 和食の 食器の 並べ方

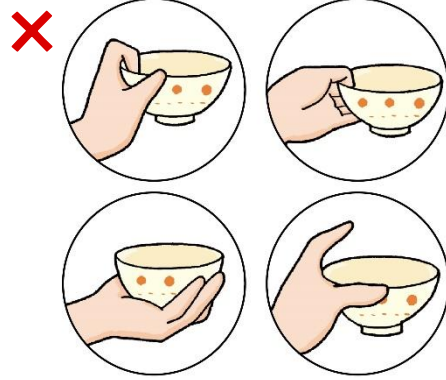


和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

ちや も かた  
茶わんの持ち方



も かた  
こんな持ち方はやめよう



おやゆび  
親指をおわんのふちにかけて、残り4本の指で底を支えます。持つのは、  
ごはん<sup>しるもの</sup>と汁物のおわんです。おかずのお皿は置いたまま手を添えましょう。

## せ すじ の た 背筋をピンと伸ばして食べよう

し せい ただ た  
姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢<sup>し せい</sup>にするためのポイント<sup>しょうかい</sup>をご紹介します。

し せい  
よい姿勢をつくるためのポイント



せ かい いろいろ くに  
世界には色々な国があります。にほん  
日本でははし<sup>つか</sup>を使って<sup>た</sup>食べることが多い<sup>おお</sup>  
ですが、<sup>つか</sup>スプーンや<sup>て</sup>フォークを使ったり、<sup>つか</sup>手を使って<sup>た</sup>食べたりする<sup>くに</sup>国も  
あります。また、おわん<sup>も</sup>を持って<sup>た</sup>食べる<sup>にほん</sup>日本とは<sup>はんたい</sup>反対に、<sup>うつわ</sup>器<sup>も</sup>を持たず  
<sup>た</sup>食べるのが<sup>ただ</sup>正しい<sup>くに</sup>マナーだ<sup>くに</sup>という<sup>くに</sup>国も<sup>ぶんか</sup>文化が<sup>こと</sup>異なり、  
<sup>しょくじ</sup>食事のマナー<sup>か</sup>も<sup>がいこく</sup>変わります。外国<sup>りょうり</sup>の料理と<sup>いっしょ</sup>一緒に、<sup>た</sup>食べ方<sup>かた</sup>や<sup>くに</sup>その国のマナー  
についても<sup>しら</sup>調べてみると<sup>おもしろい</sup>おもしろい<sup>かもしれ</sup>かもしれませんね。