



島本町公立学校給食会 発行:第二小学校 栄養教諭



### 保護者のみなさま

島本町の小中学校では、月ごとに食事マナーの目標を設定し、給食時間に全校で取り組んでいます。

食事のあいさつや、食べる姿勢、おはしの持ち方など、なぜそうするのか意味を考えながら、繰り返し取り組むことで、周りの人と気持ちよく食事をするための力を養ってほしいと考えています。ご家庭、ホーム、学校で一緒に取り組み、様々な人との食事を楽しめる子どもたちを育てたいと思っております。ご協力よろしくお願ひいたします。



## しょくじ 食事のマナーを身につけよう!

がつ もくひょう  
**(5月の目標)**

## ただ 正しい姿勢で食べよう!

ひと  
こんな人はいませんか・・・?



もう少しの間、給食は始まりませんが、食事のマナーは、おうちやホームでも取り組みます。少しずつ身につけていきましょう!

姿勢が悪いと、体の中では、胃や腸が骨に押されてしまいます。せっかく栄養たっぷりの食事を食べても、胃や腸が押されていると、栄養がうまく体に吸収されません。



よい姿勢の5つのポイント

背中をピンツとのばす。

食器は手にもって食べる。

おなかとつくえはこぶし1つ分あける。

ひじをつかずに食べる。

足のうらはゆかにピタツとつける。



おうちやホームの食卓で、足がつかない場合は、台を置いて足がブラブラしないようにできると良いですね。