



食育だより

伊丹市教育委員会
伊丹市立小学校給食センター
令和8年5月発行

新緑がまぶしい季節になりました。学校生活にも慣れ、給食の時間が楽しみな人も多いのではないのでしょうか。

今日は、みんなが気持ちよく食事をするための、「給食の約束」と「マナー」を一緒に確認しましょう。

机の上、周りは
片付いていますか？

給食の準備、しっかりできてる？

トイレをすませて、
手をしっかり洗おう。

髪の毛は出て
いませんか？

つめの長さ、身だしなみに
気をつけよう。

かたづけ

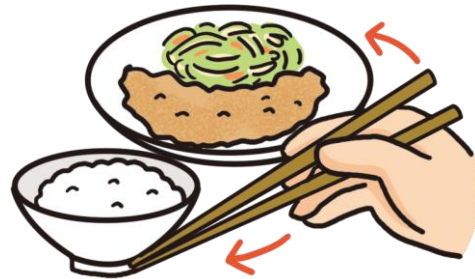
手洗い

当番の服さう

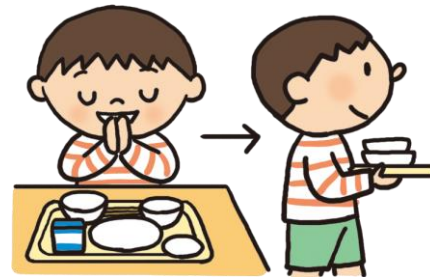
まわりの人もハッピーに。「食べ方」のコツ



みんなで楽しく「いただきます」！



「ばかり食べ」はなるべくしないようにしよう。苦手そうなものでも、まずはひと口食べてみよう。



みんなで「ごちそうさま」をしてから後片付け。食器はていねいに扱おう。

実は一番大切「よい姿勢」のひみつ

背中を伸ばして

食べものの通りがまっすぐになって、おなかの調子よくなります。



体は料理の方に向ける

背筋を伸ばす。

ひじをつかない。

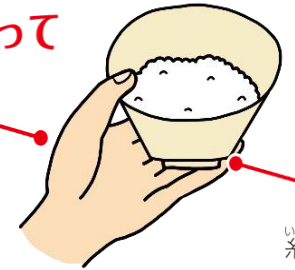
足を組まず、そろえて床に付ける。

体が安定して、しっかりかむことができます。

お茶わんは手に持って

親指をわんの
へりにかける。

こぼさずに食べられて、
食べ方も美しくみえます。

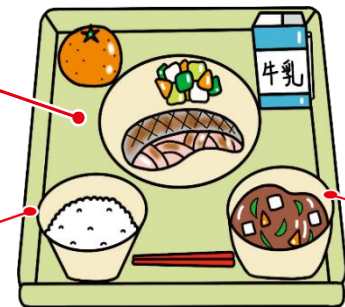


糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。

食器の配ぜんを確認

おかずは奥に

ご飯は手前の左側



※左利きの人は、左右逆にするとうまくいくかも

みそしる・スープは手前の右側

毎日の給食は、みんなが気持ちよく過ごす大切な時間です。

「よい姿勢」と「食べ方」を意識して、まわりの人も自分も笑顔になれる給食時間にしていきましょう。