



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7年5月発行

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？睡眠をしっかりととり、バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。



食事をおいしく楽しくするマナー

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、食事をおいしく楽しくするために守ってほしい大切なことです。

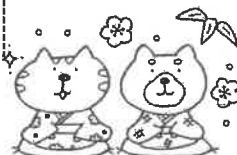
背筋をピンと伸ばして食べよう ~よい姿勢をつくるためのポイント~

よい姿勢で食べるとお腹が圧迫されず、消化がよくなります。また、正面を向くことで相手の顔が見え、会話がはずみます。よい姿勢にするためのポイントを紹介합니다。



大切な食事のあいさつ 「いただきます」・「ごちそうさま」

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」、「ごちそうさま」には食べ物への感謝の気持ちが込められています。



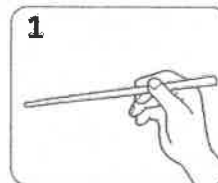
いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

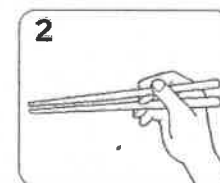
ごちそうさま

漢字で「ご馳走様」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう、という意味です。

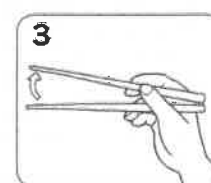
基本のはしの持ち方



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う。



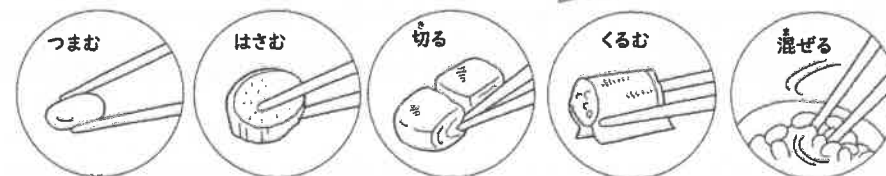
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はしは先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

いろいろな使い方ができる はし

はしは、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく使って使いこなしましょう。



茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。



身近な大人が見本に

食事のマナーを身につけることは、家族や友達と楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見えています。子どもと食事のマナーについて話すとともに、今一度、おとなの日頃の食事のマナーについても振り返ってみましょう。

