

まいつき 毎月19日は食育の日！

みなみしょう 南小では

マナマナデー！

しょくじ (食事のマナーに気をつける日)

マナマナデーには、月ごとにテーマを決めて、給食時間に「食事のマナー」に気をつけるようにしています。ご家庭でも食事のときに話題にしてみましょう。



がつ 4月 しょっき ただ 食器を正しくならべよう。

☆ ごはん茶わんは左手にもって食べられるよう左がわにおきましょう。



しるはみぎ ごはんひだりの ぼんのうえ



がつ 5月 しょくじ しせい た 食事はよい姿勢で食べよう。

☆ チョコ・ペタ・ピンの正しいしせいでたべましょう。

☆ セすじがまがっていると、消化・吸収もわるくなります。



チョコ・ペタ・ピン 正しいしせいで マナーよし

がつ 6月 しょっき て た 食器はきちんと手にもって食べよう。

☆ 茶わんや汁わんは手にもってたべましょう。

☆ しょっきに指を入れたり、わしづかみしないようにしましょう。



あらステキ おちわんもって ねごぜなし

がつ 7月 しょくじ き 食事のエチケットに気をつけよう。

☆ 口にたべものをいれたまま話していませんか？

☆ 食事の時間にふさわしい話をしていますか？



きをつけて しょくじのわだいも エチケット

がつ 9月 た き 食べるはやさに気をつけよう。

☆ よくかんで食べていますか？

☆ お話にむちゅうになっていませんか？



きをつけよう たべるはやさも マナーです

がつ しょうき **10月** 食器をきれいにかたづけよう。

☆ 同じしょっきをきちんとかさねよう。
☆ しょっきの中にたべものの残りがついていないようにしましょう。

かたづけは
あらうひとにも
はいりよして



がつ た **11月** ごはんとおかずはこうごに食べよう。

☆ 「いろいろ食べ」をするとごはんもおかずもまんべんなく食べられ、バランスよくえいようがとれます。
☆ ごはんやパンと、おかずをあじわいながらたべましょう。

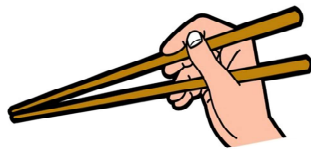
いろいろたべ
ごはんもおかずも
のこりをし



がつ ただ た **12月** 正しいはしのもちかたで食べよう。

☆ 上のはしは自由に動くはし、下のはしは動かないはしです。
☆ はしをじょうずに使うと食べるしせいもよくなります。

すてきだな
ひとをあらわす
はしづかい



がつ しょうじ **1月** 食事のあいさつをきちんといおう。

☆ 「いただきます」や「ごちそうさま」を感謝の気持ちをこめていしましょう。

いただきます



いのちもらう
しょくじのあいさつ
ころから

ごちそうさまでした



がつ た **2月** よくかんで食べよう。

☆ よくかんでたべると、集中力がたかまり、病気のおぼやけや肥満ぼうしにもなります。



もぐもぐと
よくかむほどに
げんきがお

がつ めいじん **3月** マナー名人になれたかな？

し・・・しょっきはきちんと手にもって食べる。
よ・・・よくかんで食べる。
く・・・口の中に食べものがあるときは話さない。
じ・・・自由にうごく上の「はし」

マナーよし
キラッとひかる
みなみっこ



PTA推進



みなみ 南ちゃん

家庭保存版



まなぶ 学くん

本渡南小では給食時間に食事のマナーについて勉強しています。南っ子たちに身につけてほしい食事のマナーですので、ご家庭でも各月のテーマに合わせて取り組んでみて下さい。