

EAT通信 9月



令和7年(2025年)
和歌山市立西脇小学校

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～



夏休みが終わって、2学期が始まりました。9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、体調をくずしている人はいませんか？規則正しい生活リズムで、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

今月の給食目標 「食事作法を身につけよう」

- 正しいおはしの使い方をおぼえよう
- よい姿勢で食べる習慣をつけよう



よい姿勢で食べよう

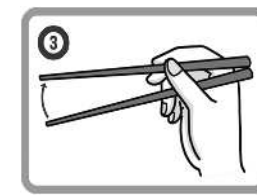
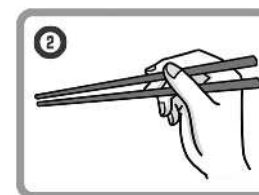
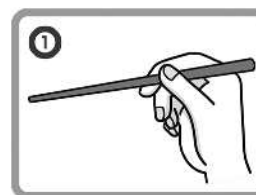


～おうちのひとといっしょにみてくださいね～

おはし、上手に持てるようになりたいな!

正しいおはしの持ち方

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはしを使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。年度の終わり、みんなのはし使いが上手になるように、お互いに持ち方を見てあげ、注意し合って食べてみませんか。



上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。

下のはしを親指の根もとに通して挟みます。

下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持てていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。



敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう!



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう!



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう!

