



☆食育だより☆

～めざせ！マナーのたつじん～



阿見第一小学校

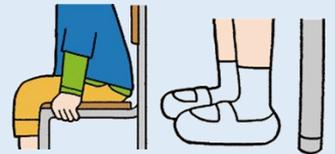
令和4年12月13日実施 阿見小学校 栄養教諭 宮澤 伽奈

先日、2年生の授業で「めざせ！マナーのたつじん」というテーマで、マナーのもつ意味や正しい姿勢やお椀の持ち方、お箸の持ち方などを学習しました。今回の授業では、以下のよう内容をお話ししましたので、紹介させていただきます。

～ マナーの達人になるための 3つの極意！ ～

① 食べるときの姿勢

両足をつけて椅子に深く座ることで、重心がしっかりとし、食べものがまっすぐ体の中に入っていく良い姿勢となります。



② お椀の持ち方

やけどをせずにお椀を持つためには、人差し指から小指の4本指で、お椀の下側にある魔法の円を支えることがポイントです！



③ お箸の持ち方

お箸の持ち方をお隣同士で確認しました。その後、お箸の達人ゲームでお箸の使い方を練習しました。



がんばれ～！
持ち方バッチリ！

マナーとは、「みんなが気持ちよく食べられるように、周りのみんなに思いやりの気持ちをもつこと」です。今回の授業では、食器の持ち方や姿勢、箸の持ち方を学習しましたが、マナーはこの他にも沢山あります。食事の時に話す内容や、食べ物の命や食事を用意するために関わった人たちへの感謝の気持ちを込めた挨拶をきちんとすることも、非常に大切なマナーです。しかし、マナーは習慣化していることが多いため、直そうと思ってもすぐに直らないことも多いため、給食の時間だけでなく、ぜひご家庭でもお箸の持ち方なども含めて、もう一度振り返ってみてはいかがでしょうか？



授業後、自分で決めた目標に4日間取り組みました！

- ・頑張りたいたことができたので、これからもみんなが気持ちよく食べられる給食の時間にしたいです。
- ・姿勢を良くしたいから、家でも練習をして、マナーの達人になりたいです！
- ・マナーは大切で、マナーを守らないと、嫌な思いをしちゃう人がいるんだなと思いました。
- ・最初は大変だったけど、4日間やると慣れてきたからこれからも続けていきたいです。
- ・出来たときは気持ちよく食べられたので、これからも意識して給食をたべていきたいです。



給食の納豆も一生懸命
掴んでいました。

真剣に正しいマナーについて学習していました。それぞれ決めた目標を、食事の時に意識できるといいですね！

