



令和 7年10月 1日
青ヶ島村立青ヶ島小学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 松澤 美帆

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、様々な秋がありますが、みなさんはどんな秋にしたいですか？何を行ううにも、適した季節です。ぜひ、いろいろなことに挑戦してみてください。

10月の給食目標：食事の作法を守ろう

食事は一人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

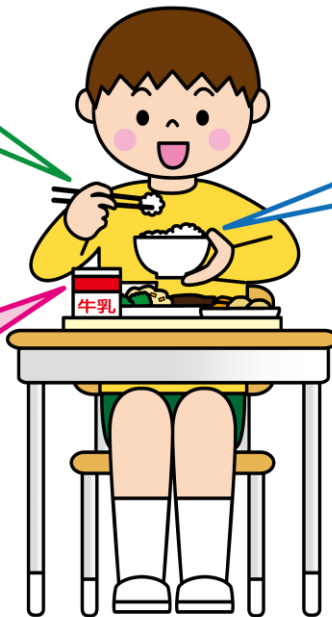
- 上のはしだけを動かして、はしの先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

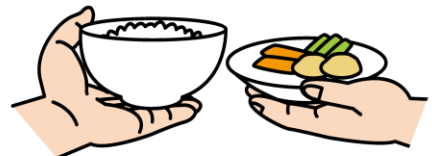


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

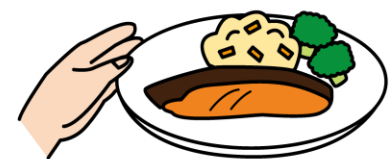


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿は手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



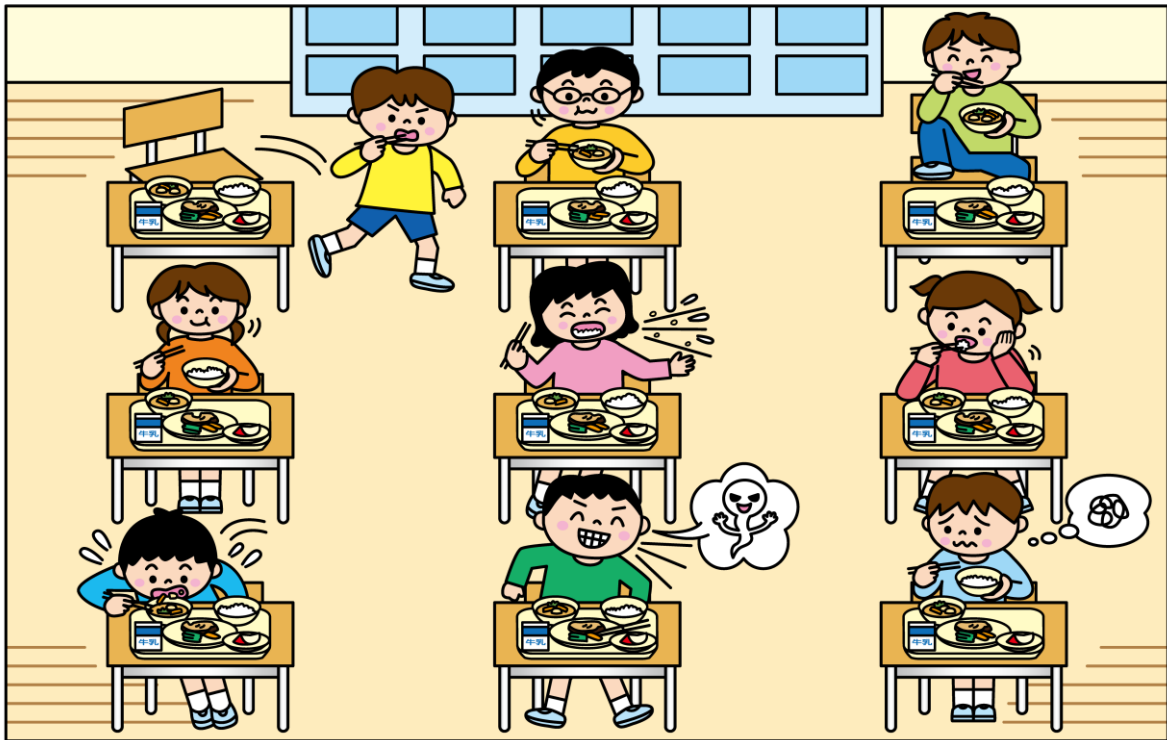
! 食べるときに気をつけること

● 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

● 口をとじてよくかんで食べましょう

● 早食いや、食べている人を笑わせるのはやめましょう

食事のマナークイズ よく じ こんな食べ方 た かた していませんか？



Q 上のイラストは、ある教室の給食時間の様子です。よくないと感じる食べ方をしている人を見つけて、○で囲んでみましょう。全部で6人いますよ！



がっ 9月のキャロットスター

今月は、2学期最初の「キャロットスターの日」ということで、全体で2つの星形の人参を入れました。当たったのは、小学校2年生の児童と中学校家庭科の先生の2人でした！来月は誰に当たるのか、楽しみです！

Q,夏休みの1番の思い出は？

児童

牛祭りで力石を持ったこと！

先生

北海道の山の水族館で日本最大級の淡水魚「イトウ」を見たこと！



こたえ

- ① 食事中にはしを持ちながら立ち歩く
- ② 口に食べものが入ったまま話す
- ③ 食中にひじをつく
- ④ お皿を持たずに食べている
- ⑤ 食中に片足をいすにのせている
- ⑥ 友達が嫌がる話をしている

