

11月給食たより

江東区立有明小学校
令和8年 11月号
校長 武田淳
栄養士 三好佳子

はしを上手に使って、きれいに食べよう



ただ も かた かく にん

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

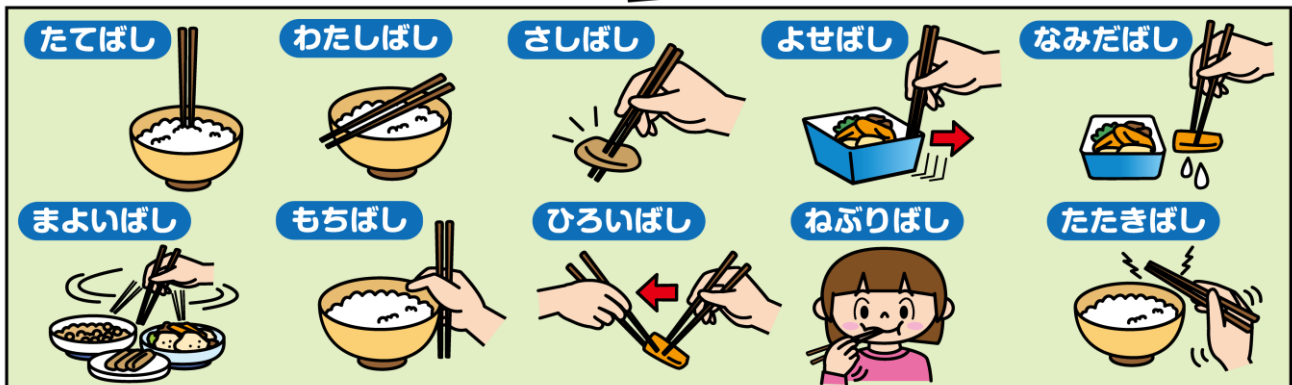
- ① 1本のはしを、えんぴつを持つように、おやゆび・ひとさ・ゆび・なかゆび・親指・人差し指・中指で持つ。
- ② 「1」の字を書くように、たてに動かす。
- ③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。
- ④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

した下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない **嫌いばし** と呼ばれる作法があります。



感謝して食事をしよう！

11月の給食目標は『感謝して食事をしよう』です。食事の前には「いただきます」、食事の後には「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？「いただきます」は食べ物の命をいただきます、という意味の言葉です。野菜・くだもの・肉・魚など、食べ物の命を無駄にしないようにしましょう。「ごちそうさま」は、食事を準備してくれた人たちに「ありがとう」の感謝の気持ちを表す言葉です。作ってくれた人たちに感謝して食事をしましょう。

給食室の調理員さんたちには、残さずに食べたり、きれいに片付けをすると、「おいしかったよ」の気持ちが伝わります。ぜひ、クラスみんなで心がけていきましょう。

