

やっぱい!!

ばわー



第2号



発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2026年5月発行

「食事のマナー」について考えよう！

食事をする時には、一緒に食事をしている人が気持ちよく食べられるように、マナーを守ることが大切です。「背筋を伸ばす」「食器を持つ」「正しいはし使いで食事をする」など、意識できていますか。

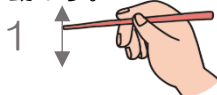
正しいはしの持ち方を覚えましょう！

～正しいはしの持ち方を覚えると、きれいに食事をするができます。～

- ①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本持つ。



- ②はしを「1の字」を書くように縦に動かす。



- ③もう1本のはしを親指のつけねから、中指と薬指の間に通す。



- ④上のはしだけを動かすように練習する。



参考文献：文部科学省「たのしい食事つながる食育」

背筋が伸びている

食器を持っている



正しい配膳を覚えましょう！



一宮市の給食では、毎月「正しいはしづかいの日」を設定し、切る・はさむ・巻くなど、正しいはしづかいを意識して、食べることができる献立を実施しています。

やってはいけないはしの使い方に気を付けましょう！

たたきばし

はしで食器をたたくこと。



さしぼし

はしで食材や人を
さすこと。



くわえばし

食事中に、はしを
くわえること。



食べ物クイズ
に挑戦!



今月は はたらきクイズ！【赤のなかま編】

マスの中に、【赤のなかも（1群・2群）】の食べ物の名前がかくれているよ。ヒントを手がかりに、たて・よこ・ななめの文字をつなげて、5つさがしてみよう！2回使う文字もあるよ。おうちの人と一緒に考えてみよう。

《ヒント》

(例)： 給食に毎日出てくる飲み物を、英語で言うと？

(答え：みるく (牛乳))

- ① 「畑の肉」と言われているよ。
- ② おにぎりを巻くのに欠かせない海そうだよ。
- ③ ことわざ「えびで〇〇をつる」
- ④ オムレツ・茶わん蒸し・目玉焼きに共通して使われる食べ物だよ。
- ⑤ とんかつ・しょうが焼きなどに使われるお肉だよ。

答え: ①たいす ②のり ③たい ④たまご ⑤ふたに<

み	る	く	や	ゆ
だ	の	ら	た	い
い	も	り	ま	わ
ず	れ	え	ご	か
ぶ	た	に	く	は

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり！！食べわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。