# きゅうしょくだより



大阪市立長池小学校　令和８年　１１月

## 食事のマナーを考えよう

食事のマナーは、みんなが楽しく食事をするために大切なものです。いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も気持ちよくすごせるように、思いやりの気持ちをもって、楽しく食事をしましょう。

### 楽しく食事をするためのマナー

**★よいしせいで食べましょう**



こし、ひざが90度になるようにすわりましょう。

**★おわんは手に持って食べましょう**



4本の指をそろえておわんをのせ、親指をふちにそえます。

**★食べているとちゅうで立ち歩かないようにしましょう**




**★かんしゃの気持ちをもって、ていねいにかたづけましょう。**



食きに食べ物が残らないようにしましょう。



はいぜん台をきれいにふきましょう。

**★食事にふさわしい話をしましょう**



### きゅうしょく☆メモ

## きのこを使ったこん立



えのきたけ

今月はきのこを使ったこん立がたくさん出ます。

★ 6日(金)★ ウインナーときのこのわふうスパゲッティ (しめじ・まいたけ)

★12日(木)★ なめこのみそしる (なめこ)

★17日(火)★ けいにくときのこのシチュー (しめじ・エリンギ・マッシュルーム)



しいたけ



しめじ



まいたけ



なめこ



エリンギ



マッシュルーム

この日のほかにも、きのこを使ったこん立がたくさん出ます。

### はしを上手に使おう

**＜ 1 ＞**



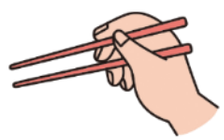
正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本持ち、はしを「1の字」を書くようにたてに動かす。

**＜ 2 ＞**



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。

**＜ 3 ＞**

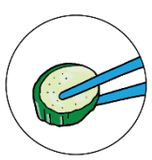


上のはしだけ動かせるように練習をする。

はしが上手に使えるようになると、いろいろなものが食べやすくなります。



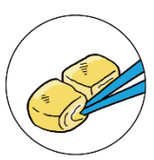
まぜる



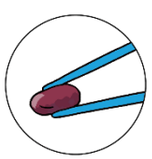
はさむ



くるむ



切る



つまむ

毎日、動かす練習をして、なれていきましょう。