

令和8年5月
 や おしりつかめいしょうがっこう
 八尾市立亀井小学校
 栄養教諭 南田
 ♥毎月19日は食育の日♥

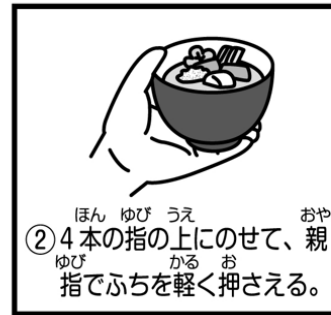
しんがつき はじ げつ まいにち げんき きそくただ せいかつ おく
 新学期が始まって1か月がたちました。毎日を元気にすごすためには規則正しい生活を送ること
 たいせつ ね じかん お じかん あさ じかん き よ せいかつ
 が大切です。寝る時間・起きる時間・朝ごはんの時間を決め、良い生活リズムをつけましょう。

和食のマナー3択クイズ

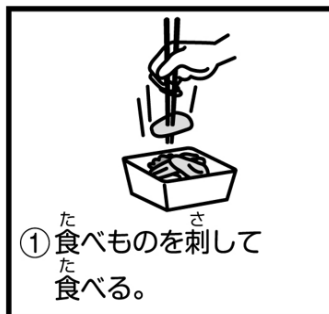
わしょく
 和食のマナーについてのクイズ
 です。3つの絵から正しいものを
 えら 選び、○で囲みましょう。



Q1 お茶わんと
 おわんの正しい
 持ち方は？



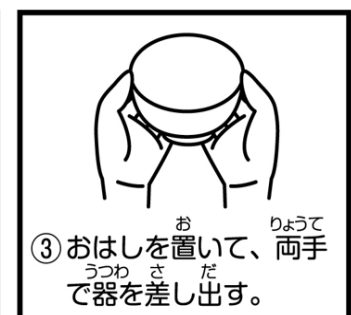
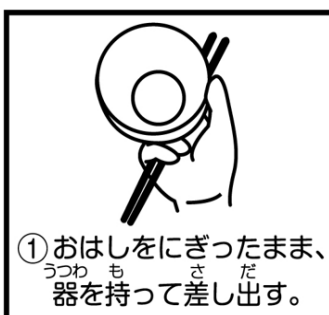
Q2 おはしの
 使い方
 正しいのは？



Q3 割りばしの
 割り方
 正しいのは？



Q4 お代わりの時の
 持ち方で
 正しいのは？



こたえはうらです

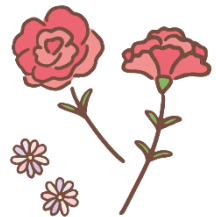
くずれて いませんか？ 生活リズム

- 早起きをして朝の光をあびている
- 朝は決まった時間に起きている
- 朝食をきちんと食べている
- 毎日排便がある
- 3食、決まった時間に食事をして
いる
- 元気に運動している
- 夕食以降は間食をしていない
- 早寝をしている

チェックがつかない項目を見
直して、体調をくずさないよ
うに気をつけてください。



がつ 5月のこんだてより

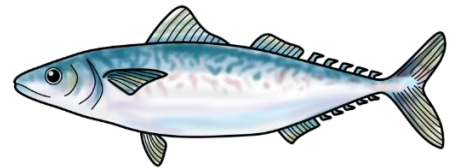


● 8日 かみかみ豆

よくかんで食べる練習になる料理です。

● 15日 さばの味噌だれかけ

国産のさばに味噌だれをかけて、食べやすくしています。



●クイズのこたえ●

Q1… ② 正しく持たないとすべって落としてしまいますよ。

Q2… ② ①は「刺しばし」、③は「手皿」といってマナー違反です。お汁を飲む時は、汚れたはし先が見えないようにしましょう。

Q3… ① 使い終わったら、はし袋に入れましょう。

Q4… ③ ①は握りばし、持ちばしといって食事中もマナー違反です。お代わりを受け取る時も両手でしっかり受けましょう。