



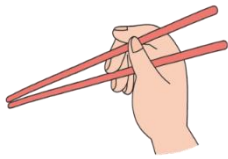

# 給食だより 5月

新学期が始まって約1ヶ月ですが、新しい生活にも慣れてきましたか？

これからの給食時間をより充実した時間にするために、食事のマナーを改めて見直してみましょう。

令和8年5月1日  
函館市立榎法華中学校  
栄養教諭 石井咲也子

## 食事マナーの基本 チェックをしてみましょう！いくつ出来ていますか？

<input type="checkbox"/> 食事前の 手洗い を行う 	<input type="checkbox"/> 主食とおかずを 交互に食べる 	<input type="checkbox"/> よく噛んで 食べる 
<input type="checkbox"/> 食器を正しく 持って食べる 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず 残さず食べる 	<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物や 料理も「まずは ひと口」食べて みる 
<input type="checkbox"/> 食べている途中 で立ち歩かない 	<input type="checkbox"/> 正しく配膳 している 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」 「ごちそうさま」 をきちんと 言う 
<input type="checkbox"/> 正しい箸の 持ち方で 食べる 	<input type="checkbox"/> 音をたてないで 食べる 	<input type="checkbox"/> 良い姿勢で 食べる 

チェックの数が少なかった人は、増やせるように今日から実践してみましょう。

## やってはいけない箸のマナー この機会に箸の使い方を確認しましょう!

渡し箸



三途の川を渡すという意味がある

寄せ箸



食事相手を不快にさせる

ねぶり箸



食事相手を不快にさせる

なみだ箸



涙を連想させる

指し箸



相手に失礼

刺し箸



火の通りを確認しているようで作ってくれた人に失礼

探り箸



作ってくれた人に失礼

## 5月5日は「端午の節句（こどもの日）」

5月5日は、端午の節句です。中国の厄除けの行事が由来とされていて、江戸時代になると、こどもの成長を祝う行事となりました。

- 鯉のぼり→「立身出世」  
生命力の高い鯉のように、どんな環境にも耐え立派な人になってほしいという願いが込められています。
- かぶと→「災いから身を守る」  
武士社会の風習が元になっています。
- かしわもち→「子孫繁栄」  
かしわもちの葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続いてほしいという願いが込められています。



端午の節句の際に見られるものには、このような願いが込められています。行事食の意味を考えながら味わいましょう。