



令和7年5月
磯辺小学校

マナーを守って食事をしよう

食事のマナーを守ることは、落ち着いて食べることができるだけでなく、他の人と気持ちよく食事をするためにも大切です。3つのポイントを意識すると、よりおいしく、味わって食事をいただくことができますよ。

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1カ月が経とうとしています。学校生活に少しずつ慣れてきましたか？
運動会練習が始まり、運動量が増えるので3食をバランスよく食べることが大切です。特に朝食は、午前中から元気に過ごすために大切です。運動会練習を行い、本番で力を発揮するためにも、朝食は必ず食べてから登校しましょう。

端午の節句と食べ物・行事

5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事です。「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」や「よろい」などを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて祝います。これらの飾りや食べ物には、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。

かしわもち
あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。



ちまき
もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事になった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。



たけのこ
天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。



かつお
名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。



こいのぼり
鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。



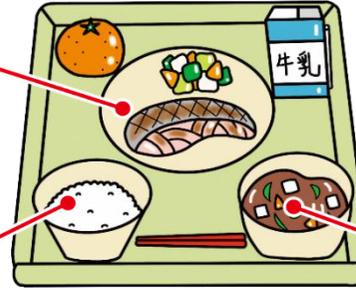
かぶと・よろい
命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。



しょうぶ湯
葉の形が剣に似ていることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、冒険をおふるに入れて、無病息災を願います。



① 食器の配ぜんを確認

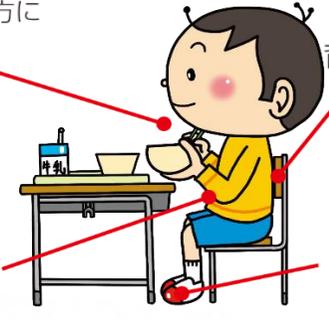


おかずは奥に
ごはんは手前の左側
みそしる・スープは手前の右側

※左利きの人は、左右逆にするとまいくかも

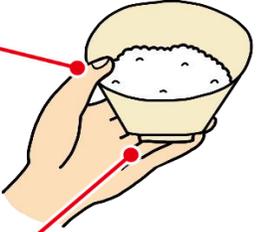


② 背中を伸ばして



体は料理の方向へ向けて
ひじをつかない。
あしを組まず、そろえて床に付ける。

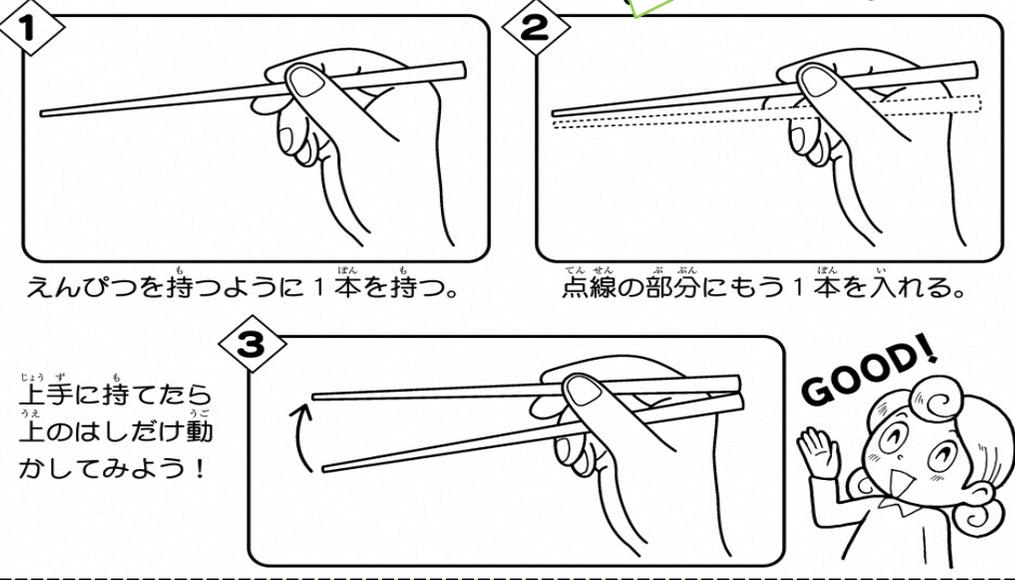
③ お茶わんは手に持って



親指をわんのへりにかける。
糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。

はしの持ち方レッスン!

うちでも練習しよう!



1 えんぴつを持つように1本を持つ。
2 点線の部分にもう1本を入れる。
3 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!