



9月食育だより

令和8年9月1日(火)
上尾市立原市南小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。明日からはひさしぶりの給食ですね。

夏休みの間にお皿とお碗の食器の入れ替えがあり、新しくなりました！ピカピカの食器を調理員さんたちが洗ってくれ、明日の給食から早速使います♪食事のマナーを守り、丁寧に扱ってくださいね。

和食のマナー3択クイズ

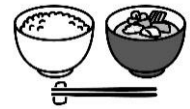
Q1、
ごはん茶碗と汁碗の
正しい使い方は？



① ごはん茶碗は右手前、
汁碗は左手前。



② ごはん茶碗は中央
手前、汁碗は奥。



③ ごはん茶碗は左手前
汁碗は右手前。

Q2、
食べる時のごはん
茶碗、汁碗の正しい持
ち方は？



① 指を広げて上側の
ふちを持つ。



② 4本の指にのせて、
親指でふちをおさえる。



③ お碗の中に深く指を
入れて、つまむように
持つ。

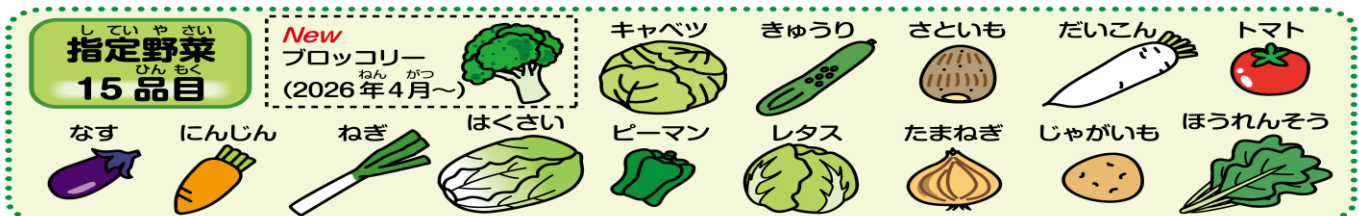
<答え>

Q1、③ご飯茶碗を自分から見て、左手前に置くのがルールです。給食の時にも食器の位置を意識して食べてみましょう

Q2、②このように持つと強く握ったりしないので楽に持てる上に、茶碗の中身が熱い場合も持ちやすく見た目も美しいです。

野菜のおはなし

8月31日は語呂合わせて、「野菜の日」です。「指定野菜」という言葉を聞いたことがある方もいるでしょうか？指定野菜とは、特に消費量が多く国が決めた重要な野菜のことで、今年4月からブロッコリーが指定野菜に入りました。野菜を食べると下記のような体にいい効果があります。しっかり食べて、残暑をのりきりしましょう。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！



毎月19日は食育の日です。ご家庭でも『食』について話をしましょう！

