



給食だより

毎月19日は「いただきますの日」



令和4年 5月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、は
や一か月が経ちました。新しい学年、学校生活に慣れてきましたか？季節の変
わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張や疲れから体調や
生活リズムが崩れやすくなっています。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて
毎日元気に登校しましょう



今月の給食目標

食事のマナーを
身に付けよう



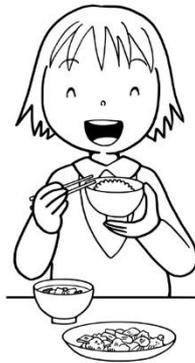
マナーを守って、食事を楽しみましょう



食事のマナーを身に付ける理由は、大きく分けて二つあります。ひとつめは、自分自身がスムーズに食事をすすめるため、ふたつめは、一緒に食事をする人と楽しい時間を過ごすためです。基本的なことを覚えてこれからの食生活に取り入れていってましよう。

姿勢を正そう

良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、椅子にきちんと腰掛け、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。



他の人の迷惑に

ならないようにしよう

くちゃくちゃと音を立てて食べないように気をつけましょう。口に入れた食べものが相手に見えないよう気をつけましょう。

食器をきちんと持とう

茶わんや箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しくみえます。

感謝の気持ちを忘れずに…

食事を作ってくれた人や命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



はしづかいをマスターしよう



箸をきちんと持って上手に使えるようになると、見た目が良く見えるだけでなく、スムーズに食事をすることができます。みなさんも毎日の食事の中で箸使いを身に付けましょう。

①えんぴつを持つように1本をもつ。

②点線の部分にもう一本を入れる。



はしづかいのタブー

こんなづかいはマナー違反だ

 さしばし	 迷いばし	 寄せばし	 涙ばし
 ねぶりばし	 はし渡し	 くわえばし	 探りばし

③上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう！！



習慣になってしまった持ち方を急に替えるのは難しいものです。毎日気をつけ、少しずつできるようなるといいですね。