

給食だより

10月号

令和元年 9月30日
荒川区立第六瑞光小学校
校長 金子 陽子
栄養士 島津 由佳

気温もおちつき過ぎやすい季節となりました。

勉強・スポーツ・読書の秋と、活動の多い季節でもあるので「朝・昼・夕」の3食をしっかりととり、丈夫な体をつくってほしいと思います。

今月の目標

食事のマナーを身につけよう

「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。

道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもいわれる言葉です。

マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

こんなことしていませんか？

食器やしを正しく持っていますか？



正しい使い方は、上手にそって美しく食べるための近道です。茶碗やおわんは手に持って食べましょう。

好ききらいをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによければどう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていますか？



周りに食べ物や飛ぶ散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気がなつて、落ち着いて食べることができません。

食事中にふざけたい話をしていますか？



汚い話や気持ちが悪くなるような話をされてしまつては、おいしい料理がだいなしです。話す声の大きさにも注意しましょう。

楽しい雰囲気ですべてができていますか？



みんなで楽しく食べるには、相手のことを考えて、お互いが気持ちよく食べることができるといいですね。きまるマナーをしっかりと守りましょう。

食器の持ち方は？

お茶わんやおわんは、きちんと持って食べるのがマナーです

食器の持ち方

親指は、わんのへりにかける



他の4本の指をそろえて、わんの底(茶底)をのせる

ごはん・しる物の食べ方

ごはん



お茶わんを、口に近づけて食べる

しる物



おわんのへりに、口をつけて飲む



BOOKメニュー

平成30年度に4年生が図書館にある本の内容からイメージしてひとり1つずつ給食に出せるように工夫してメニューを考えました。毎月1回ずつBOOKメニューが登場します。お楽しみに！！

(第5弾) 9月18日(水) 伊藤 愛梨 さん(5年)

エビクリームライス バジルドレッシングサラダ 夜空の星くずゼリー 牛乳



「夜空の誕生日」という本を読んで考えたそうです。青い夜空をイメージしてハーブティーを使って作ったゼリーが給食に登場しました。