

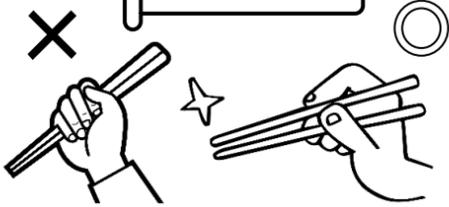
食事のマナーをまもろう



みなさん、新しいクラスには慣れましたか？1年生のみなさんは、4月から初めての給食でしたが残菜が少なくしっかり食べることができています。

今月は、食事のマナーについて学びましょう。周りの人のことを考え、みんなが楽しく食事をするためのルールです。家の食事でも、マナーを守れているか、確認してみましょう。

おはし



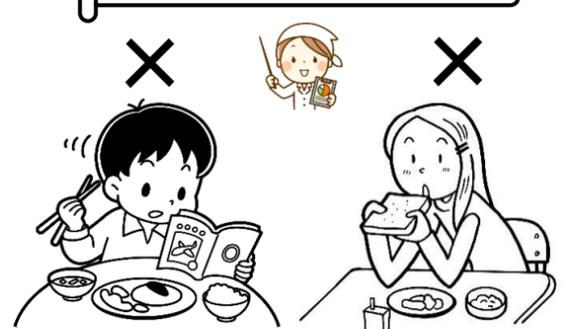
日本は、おはしを使って食事をする文化です。食事のマナーの基本とも言えるでしょう。正しいイラストのような持ち方になっていますか？

しせい



食事時の姿勢は、とても大切です。背中が丸くなっていると、胃や腸などの働きが悪くなります。結果、食べ物の消化・吸収がうまくできなくなります。きちんと座って、背筋を伸ばして食事をしましょう。

ひじ&ての位置



ひじをついて食べたり、食器を持たずに食べたりしている人が、とても多いです。これも、姿勢が悪くなる原因になります。

おしゃべり



食事中、楽しく食べることは大切ですが、大声を出すことや、口から、食べ物が飛んでしまうような話し方は、やめましょう。

食事のマナーは、知っているだけでは意味がありません。まずは実践。そして、自然にできるようになる→習慣になることがゴールです。

5 / 1 (月)	5 / 2 (火)	5 / 3 (水)	5 / 4 (木)	5 / 5 (金)
えんぞく 	ナムル  ちゅうかおこわ ならたまスープ	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
5 / 8 (月)	5 / 9 (火)	5 / 10 (水)	5 / 11 (木)	5 / 12 (金)
フライビーンズ  おきなわふうまぜごはん もずくスープ	さかなのこうみやき ゆかりあえ  ごはん とんじる	開校記念日 	だいこんサラダ  メープルトースト クリームシチュー	とうふのうまに  なめし さつきじる
5 / 15 (月)	5 / 16 (火)	5 / 17 (水)	5 / 18 (木)	5 / 19 (金)
きりぼしだいこんマヨあえ  いなりごはん とうふだんごじる	くだもの  ちゅうかどん わかめスープ	かいそうサラダ  げんまいじゃこピラフ コーンクリームスープ	ほうれんそうのキッシュ こふきいも  こくとろパン まめいりミネストローネ	さかなのネギみそやき うのはないりに  グリーンピースごはん すましじる
5 / 22 (月)	5 / 23 (火)	5 / 24 (水)	5 / 25 (木)	5 / 26 (金)
かつおのからめ くだもの  ごはん ワンタンスープ	しやものいそべあげ こんぶとだいずのもの  ごはん じゃがいもみそしる	ごまあえ  あぶらふどん たまねぎみそしる	いかサラダ  ピザトースト ニョッキいりポトフ	れいとうみかん  カレーライス フレンチサラダ
5 / 29 (月)	5 / 30 (火)	5 / 31 (水)	<p>おしらせ</p> <p>5月1日(月) 全校遠足(給食なし)</p> <p>5月31日(火) ブックメニュー ～フラニーとメラニー もりのスープやさん～より</p>	
ふりかえ きゅうぎょうび 	あしたばむしパン  けんちんうどん じゃがいもみそドレサラダ	ブックメニュー パリパリサラダ  チキンライス もりのスープ		