



五中給食通信 10月号



令和6年9月30日

爽やかに澄み切った青空の広がる季節になりました。過ごしやすい秋は、いろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など様々あります。

そして「食欲の秋」！自然の恵みに感謝するとともに、地域で親しまれてきた食文化を大切にしていきましょう。



～今月の食育目標～

運動と栄養について知ろう。



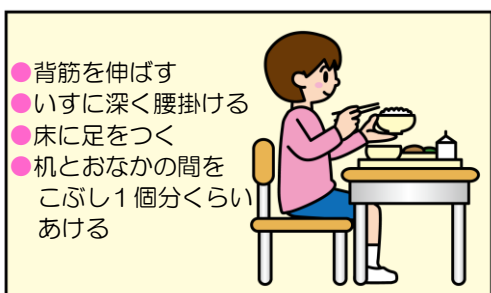
意識していますか？

食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢



やりがちなマナー違反



ひじをつく



食器を持たずに顔を近づけて食べる



はしの持ち方

左利き



右利き



● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいはし



なみだばし



おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物に口を入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。

