

食育だより5月号

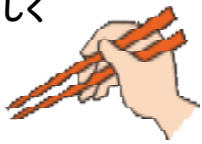
北栄町学校給食センター



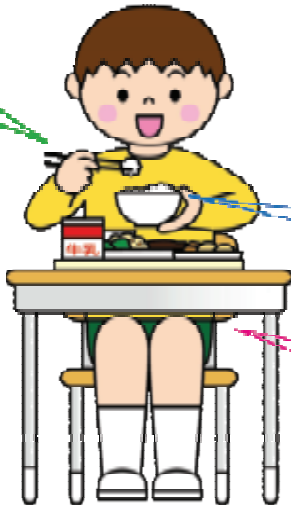
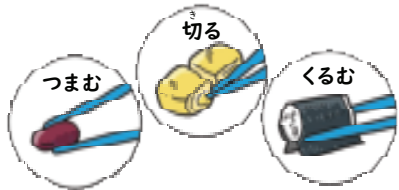
新学期が始まり、一か月経ちました。新しい学校や学年に慣れましたか？新しい環境での給食時間となるこの機会に、自分の食事の仕方やマナーを見直してみましょう。正しい食事のマナーを身につけると、食事をスムーズにすすめることができます。また、一緒に食べる人と楽しく気持ちよく食べるにつながりますよ。

食べる時のよい姿勢とポイント

おはしを正しく
もって
食べよう



はしは、いろいろな使い方ができる道具です。正しく持って使いこなそう！



茶わんや汁わんは
手に持って食べよう

指をそろえて、
下から支える
ように持つ



足の裏を床につけて、
背筋をのばして食べよう

なぜよい姿勢で食べるといいの？



よい姿勢で食事をすると、見た目が美しくだけでなく、食べ物が口からおなか(胃など)までスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。また、茶わんなどのお皿は手に持って、おはしで口に食べ物を運ぶと食事がしやすくなります。

皿を置いたま食べたり、姿勢が悪かったりすると、食べ物をこぼしたり、おなかの中で食べ物がうまく消化できなくなることがあります。



食事のマナーを身につけよう

安全な食べ方

*食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。



*食べている人を驚かせたり、笑わせすぎたりしてはいけません。



食事のあいさつ

動植物のいのちや食べ物を育ててくれた人、作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



端午の節句の食べ物

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。鯉のぼりやかぶとを飾り、縁起を担いだ行事食などを食べてお祝いします。また、5月5日は「こどもの日」でもあり、男女関係なく子どもの健やかな成長を願う祝日として制定されています。

かしわもち



柏の葉は
新芽がでるまで
古い葉が落ちないこと
から、代々後つぎを守り
伝えていくという意味
があります。

たけのこ



成長が早く、
まっすぐに育つ竹に
あやかり「子どもがス
クスク成長するよう
に」と願いを込めて
食べられます。

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード