

10月 給食だより

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

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

足を組む

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 まよいばし 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

食べ物を口に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。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



減塩いいね! 週間

毎月第3週目

10月14日(月)~20日(日)

この期間中は、ご家族で減塩・適塩に取り組んでみましょう。