



給食だより

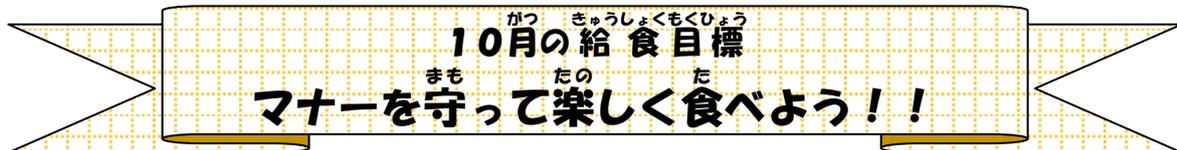
平成 30 年 10 月

宝立小中学校

1～6年生用

食欲しょくよくの秋あきも本番ほんばん。今月こんげつは、秋あきの美みりがたくさん給食きゅうしょくに登場とうじょうします！おいしいものを食べていると、とっても幸せしあわせな気持ちになりますね！

食事は、栄養えいようをとり、おなかをいっぱいにするだけでなく、周りまわりの人ひととお話はなしをしたりして、なかよくなる時間じかんでもあります。先生せんせいやお友達ともだちと楽しく給食きゅうしょくの時間をすごせるように、気きをつけたいのが「マナー」です。



みなさんは、食事しょくじのとき、マナーに気きをつけて食べていますか？

マナーなんてそんなに気にする人はいないんじゃない？

注意ちゅういされないし、自分じぶんは大丈夫だいじょうぶ！

・・・と思う人はいませんか？

✿正直しょうじき、マナーが悪い人わるひとをどう思いますか？こんな意見いけんが・・・

- ・くちやくちや食べる人たべるひとが近くちかにいと苦痛くつうです
- ・片手かたてだけで食べる人たべるひと、すごくみっともないです

直接ちやくせつ言いわれることはなくても、かなり悪わるく思おもわれています。なにも言いわれなから OK というわけではないようです。



周りまわりの人ひとに、イヤな思おもいをさせない「おもいやる」気持ちきもちからうまれたのがマナー。

マナーまもを守ると、自分じぶんもみんなも気持ちきもちよく、楽たのしく食しょく事ができますね。

< 音や会話の内容にも注意を >

しるを「ずずずーっ」とすすする音ねや、食しょくべるときの「くちやくちや」という音ね、トイレトイレの話はなしや、大きなゲップは、きこえてくると楽しい気持ちきもちがへってしまいますね。



しるは音ねをたてないように、きをつけてのみましょう。食しょく事中じゆうにふさわしくない話はなしは食しょく事がおわってからしましょう。げっぷをしてしまったら、まわりの人ひとに「ごめんね」とあやまらしましょう。



どんなことに、きをつける？じぶんはどうか、チェック！！

< 食べ方も大切 >

食しょくべているとき、食しょくべ終わったとき、おさらおさらの中なかはどうなっていますか？



お米こめ1つぶ、きゅうり1まいも料理りょうりです。残のこさずに食しょくべましょう！



< 食べる姿勢 >

足あしをぶらぶらしていませんか？お茶わんちawanをもたずに食しょくべていませんか？



足あしが人ひとや物ものにあると、危あぶないね。足あしは床ゆかに。お茶わんちawanをもてば、しるが飛とばないし、おとしにくくなるよ。





給食だより

平成 30 年 10 月

宝立小中学校

7～9年生用

10月の給食目標

マナーを守って楽しく食べよう！！

みなさんは、食事のとき、マナーに気をつけて食べていますか？

マナーなんてそんなに気にする人はいないよね？

注意されないし、自分は大丈夫！

・・・いえいえ。結構見られていますよ。

これからみなさんは、家族や友達以外の人と食事を共にする機会が増えます。

「この人は、マナーもしっかりできる人だな」と感心される大人を目指してみませんか？

✿マナーが悪いって思われるのは、どんなこと？

- ・『くちゃくちゃ』や『すする』など、音を立てて食べる
- ・箸の持ち方がヘタ過ぎる、嫌い箸（タブーの箸使い）をしている
- ・片手だけで食べる
- ・ひじやひざを立てる
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができない



あれっ？結構普通のことが多いですね。もうできている！という人も多いのではないのでしょうか？
大事な場面で意識しなくても自然とできるように、普段から気をつけて身に付けておきたいですね。

★ うそ！これってマナー違反！？ 意外なものもチェック ★



さかさ箸

大皿から自分の分を取り分けるときに、自分の箸をひっくり返して使う、さかさ箸。汁などが落ちないように手を添える手皿。実はどちらもマナー違反だそうです。家族で食事をするときには、そこまでこだわらなくてもOKですが、マナー違反だと知っておくとよいですね。



てぎら手皿



～OCTOBER TOPICS～

10日 目の愛護デー

10日は目の愛護デーということで、目にいいとされている食べ物を紹介します。

<ブルーベリー>



ブルーベリーの「アントシアニン」が、目の細胞の老化を防いでくれる。



目の疲れをとったり、視力低下を防止するにはビタミンA・B1・B2・B6が効果的！

☆一番の健康法は、目を休めること。勉強・読書・ゲームなど目を酷使しがちな時は、休憩をはさんでね！

31日 ハロウィン



起源はケルト人のお祭りだそうです。この日は、先祖の霊が家族に会いに戻ってくる日でした。しかし、先祖とともに悪霊もやってきて悪さをするとされており、仮装をして悪霊を驚かせて追い払おうとしました。今では仮装を楽しむイベントになっていますね。みなさんも悪霊に気を付けて楽しんでください！

