

11月 給食だより



令和5年11月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：坂井 雅代 刈本 杏子

秋が少しずつ深まってきました。木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。規則正しい食生活で冬に備えましょう。

かんしゃ

感謝して

た

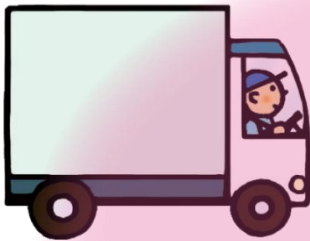
食べましょう!



みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

ありがとう

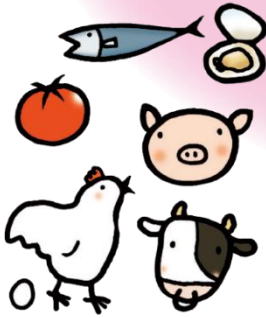
た もの はこ ひと
食べ物を運ぶ人



きゅうしよくとうばん
給食当番さん



た もの いち
食べ物の命



ちょうり ひと
調理をする人



た もの そだ ひと
食べ物を育てる人

こんだてを かんが ひと
考える人

食事中的「手」、 どうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？