



# 5月の給食だより

しんがつき ひとつき た きゅうしよく な ころ  
新学期から一ヶ月経ちました。給食にも慣れてきた頃でしょうか。

こんげつ きゅうしよく た かんが  
今月は、給食を食べるときのマナーについて考えてみましょう。

しょくじ まも た べること いっしょ た あいて おな へ や ひと きも す  
食事のマナーを守って食べることで、一緒に食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよく過ごすことができます。周りの人のためにも、良い食べ方ができるようになるといいですね。

<p>食事の前に石けんで手を洗っている <input checked="" type="checkbox"/></p> 	<p>心を込めて食事のあいさつをしている <input checked="" type="checkbox"/></p> 	<p>食器やはしを正しく持っている <input checked="" type="checkbox"/></p> 	<p>よい姿勢で食べている <input checked="" type="checkbox"/></p> 
---	--	--	---

しよつき ただ なら べてい  
食器を正しく並べている



好ききらいをしないで食べている



残さずに食べている



- いすに深くこしかけます。
- 机と体の間はこぶし1こ分あけて、いすを引きます。
- 背筋をのばして座ります。
- 背もたれにはよりかからないようにします。
- 両足をしっかりと床につけましょう。
- △食べる時の姿勢が悪いと食べ物の通りが狭くなり消化しづらくなります。

はいぜん しょくじ ただ なら た  
配膳マスターになろう！ 食器を正しく並べると、食べやすさもアップします。

- 左手前にごはん（左手で食器を持つ時間が一番長いので、左手に一番近い位置）
- 右手前に汁物（汁をこぼさないよう、食器を持ちやすい位置）
- 右奥に主菜（汁物の奥）
- 左奥に副菜

いくつチェック☑できましたか？  
チェック☑の数を増やせるよう心がけてくださいね

## 5月5日は端午の節句

むかし ちゅうごく きせつ かわ め がつごろ びょうき わざわ ふ やくそう つ じゃき お  
昔、中国では、季節の変わり目である5月頃は、病気や災いが増えることから、薬草を摘んだり、邪気追い  
はら しょうぶ つか たんご せつく ぎょうじ おこな  
払うとされていた菖蒲を使ったりして、端午の節句の行事を行っていました。

しょうぶ せつく い  
菖蒲の節句とも言われていました。

にほん つた しょうぶ ぶどう たいせつ かんが かつた しょうぶ おな  
日本に伝わると、菖蒲が 武道を大切にする考え方である「尚武」と同じ  
よ ぶげ だんし せいちょう けんこう いわ ひ か  
読みであることから、武家の男子の成長と健康を祝う日へ変わってきたと  
されています。

