

# 5月 給食だより



入学、進級して1か月がたちました。新しい環境に慣れてきて、給食時間も楽しんでいることと思います。同時に緊張感が緩んでしまいがちです。自分の食べ方は、まわりの人にどう見えているでしょうか。みんなが気持ちよく食事するにはどうしたらいいか、考えてみましょう。

## 考えよう！ 食事のマナー

食事のマナーは『相手を思いやる心』が深く関わっています。一緒に食事をする人に「気持ちよく食べてもらおう」「嫌な思いをさせないようにしよう」と思うことで、自然とマナーが身についていきます。

### ●食器を持つ

食べこぼして食卓や洋服を汚すことなく、きれいに食べることができます。

### ●ひじをつかない

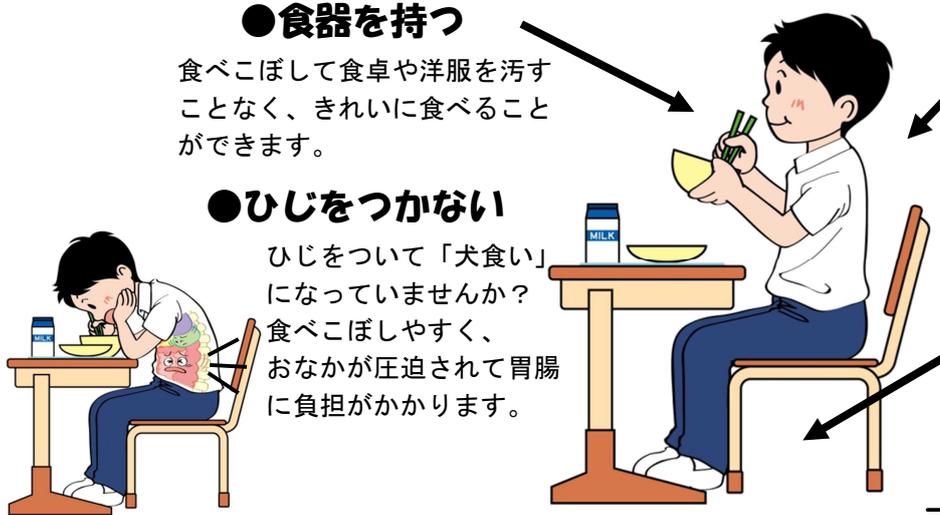
ひじをついて「犬食い」になっていませんか？食べこぼしやすく、おなかが圧迫されて胃腸に負担がかかります。

### ●背すじピン！

見た目もよく、食べやすい姿勢です。おなかが圧迫されないので胃腸が活発に働き、消化吸収がよくなります。机との間はこぶし1つ分あけましょう。

### ●足はそろえて床につける

片足をいすに乗せたり、足を組んだりすると、姿勢がくずれて食べにくくなります。

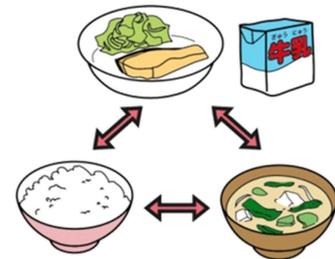


### きれいなハンカチでふきましょう

手洗いのあとに、水をとばしてまわりをぬらさないことや、きれいなハンカチで手をふくこともマナーのひとつ。制服や髪の毛でふくことなく、ハンカチを準備しましょう！



### 三角食べをしましょう



ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。

## 能美の地場産物たっぷりメニュー

能美には地場産物がたくさんあります！根上の豚肉、丸いも、辰口のキャベツ、レタス、フルーツトマト、小松菜、ゆず、寺井のまいたけ、川北のなすやいちじくなどです。能美の豊かな自然の恵みをうけた地元の食材は新鮮でとてもおいしく、能美の良さをあらためて感じることができます。給食では今年度も、地場産物を使ったメニューがたくさん登場しますので、どうぞ楽しみにしてください。

