

給食だより

平成30年5月号
下妻市立東部中学校



木々の葉がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。新学期が始まって1ヶ月がたち、新しい環境にも慣れてくる頃ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、体調を崩さないようにしましょう。

◆◆食事マナーを守って楽しく食べよう◆◆

正しい食事マナーを身に付けることは、家族や友達と食事を楽しむために大切です。普段の食事が下のようになっていないか、思い出してみましょう。

ちょっと待って！ それは食事マナー違反！



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする

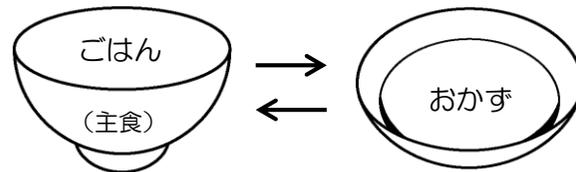


食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

食事の時は 背中ピン！

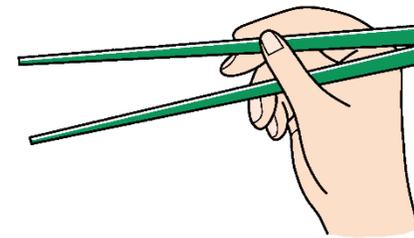


交互に食べましょう

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にバランスを考えて食事をしましょう。

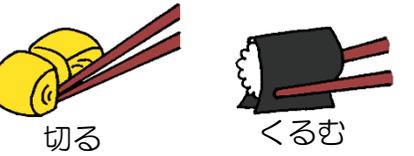
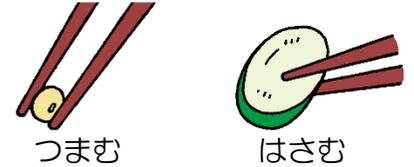
はしを正しく持とう！

いろいろな使い方ができるよ！



はしと日本人

食事にはしを使う国は、中国や韓国など複数ありますが、これらの国はスプーンなどの他の道具も一緒に使います。日本では純粋にはしのみを使って、独自のはし文化を築いてきました。これからも日本の伝統文化を大切にしていきたいですね。



はしは、つまむ、はさむ、切るなどいろいろな動作をすることができます。

朝ごはんは脳と体にスイッチオン！



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！

5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気（悪いもの）を払います。

