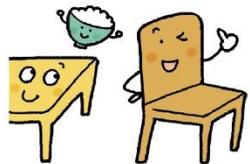


食育だより

5月



銚田市立銚田南中学校



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人いやな思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

<p>いすに深く座る</p>	<p>背もたれに寄りかからない</p>	<p>机と体はこぶし1つ分あける</p>	<p>両足を床につける</p>
----------------	---------------------	----------------------	-----------------

給食に関するお問い合わせはこちらへ。

銚田学校給食センター TEL 34-9077

今月の給食のポイント

○食事のマナーを身につけよう

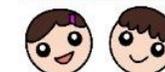
★銚田市の食材★ 米・豚肉・ごぼう・さつまいも・ぶなしめじ・小松菜・水菜

★行事給食★

こどもの日献立 (A・B献立：2日)

ごはん・牛乳・根菜入りいわしフライ・きゃべつとハムのごまじょうゆ

どさんこ汁・こどもの日ゼリー



銚田の日献立 (A・B献立：29日)

ごはん・牛乳・白身フライ・水菜のサラダ・銚田野菜のみそ汁

基本のはしの持ち方

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
----------	----------	----------

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

はしの扱い方に気をつけよう！！

はしは、扱い方によっては危険をともないます。けがをするおそれもあるので、危険な扱いは絶対にやめましよう！

ふり回す



口にくわえたまま歩く



5月21日は「家族と一緒に弁当を作る日」

銚田市では、弁当づくりを通して家族とのかかわりを大切に、感謝の心を育むため、

「家族と一緒に弁当を作る日」を年3回実施しています。お手伝いをする、一緒に作る、

1人で作る…など、できることから始めてましよう。衛生に気をつけ、彩り、栄養、

味のバランスを考えた「オリジナル弁当」を作ってみましよう！

