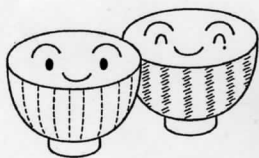


新学期が始まって1ヶ月がたちました。1年生の皆さんは中学校の生活にはもう慣れましたか？

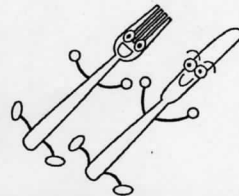
4月中は気候がなかなか安定しない上に余震も続いていたため、疲れがたまってしまった人も多いのではないのでしょうか。5月には体育大会が行われます。生活リズムをととのえ睡眠をしっかりとすることはもちろん、食事も3食きちんととり、万全の体調で体育大会にのぞんでほしいと思います！

今月の目標 楽しい雰囲気です食事をしよう

さて、学校でのお昼の給食時間。その給食の時間を、皆さんは楽しく過ごせていますか？自分や周りの人が一緒に食事を楽しむために必要な、食事のマナーについて見てみましょう。



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと 持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑に

ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを 忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

将来

いろいろな人と楽しく 会食をするために

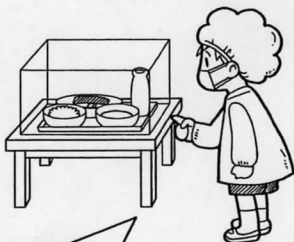


みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけていけると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

上手に配れる♪

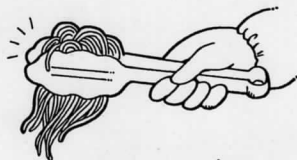
給食盛りつけのコツ

2・3年生はもうお手のものかとは思いますが、今いちど配膳の仕方を確認してみましょう。



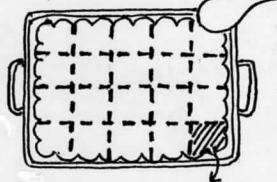
①サンプルをよく見よう！

サンプルは1号館4階(3Bの教室前)に展示してあります。クラスに1枚入れてある写真付きのおたよりも参考にしてください。



②道具を上手に使って キレイに盛りつけよう！

トングやお玉などは、大きさや形の違うものがあります。料理の中身(食材)・量に合わせて、ふさわしいものを選んで使ってください。



余ったらおかわりに！

③最後の人まで足る ようにしよう！

汁物は、底に沈んだ具もすくうようにしましょう！ご飯はしゃもじで大体の人数分に割っておくと、1人分の量がわかりやすくなります。

※給食費について

給食費は、1食単価に年間給食回数をかけて算出します。(1食単価320円)

ゆうちょ銀行からの引き落としは、5月20日(金)から開始となります。詳しくは後日お知らせ致します。