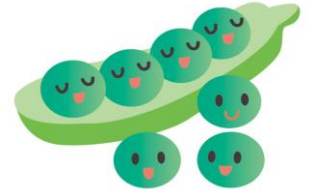


給食だより

さわやかな風が、気持ち良い季節になりました。

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。食べ物には「旬」があり、「旬な食べ物」は美味しさも格別で栄養価も高いです。旬の食材を食べることは体調を整えるためにも有益です。食材を選ぶときはぜひ、旬な食材を選ぶようにしてみてください。



***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事中の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたいたりしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに
寄りかかっている



ひじを
ついている



横向きに
座っている

身近な大人が見本に

食事マナーを身に付けることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもは大人の姿をよく見ています。大人も日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。

大切な食事のあいさつ いただきます ・ ごちそうさま

いただきます！



食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。
その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま！



漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

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、一緒に食べる人に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ましょう。