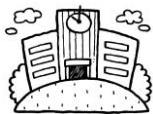


給食だより5月



平成30年 5月号
流山市立北部中学校

若葉の季節になりました

緑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か月がたちます。新しい環境にはもう慣れましたか？給食は美味しく食べられているでしょうか。

食事は楽しく食べることがとても大切です。そのためには味が良いことに加え「気持ちよく食べられる状況である」ということが必要です。食事環境や会話などの雰囲気作りは、楽しく食べることに欠かせないことだと思います。そこで今月は、食事のマナーについて考えてみましょう。

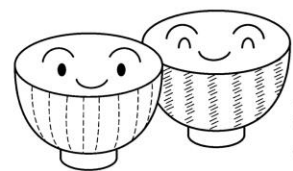


ビビンバの話

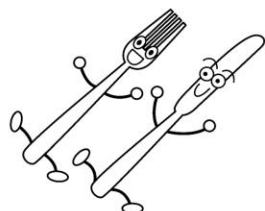
ビビンバは韓国風混ぜごはんのことで、「ビビン」が混ぜる「バ」がごはんという意味の朝鮮語です。

ごはんの上に、もやし・ほうれん草・ゼンマイ・人参など、たくさんの野菜や肉・卵をのせて、よく混ぜて食べます。

石鍋を使ったり、コチュジャンという辛いみそを混ぜたりと、いろいろな種類があります。給食のビビンバは28日です、楽しみにしててください。



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。

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。

将来いろいろな人と楽しく会食するために



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。

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。

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。



特に、感謝の気持ちは大切だと思います。ありがとうという気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」をいみましょうね。



今月の給食の目標は 「食事の衛生について気をつけよう」

みなさんは毎日きちんと手を洗っていますか？手を洗うことは意識していないとおそろかになりがちです。ところが、手には目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌などが多くついています。

手の甲や指先、つめ、手首など、洗い残しやすい部分をしっかり洗い、しっかりすすぐことです。そして、清潔なタオルやハンカチでふくことです。手を振って乾かしたり、洋服や髪の毛で拭いたりすることは逆に汚れがついてしまうのでやめましょう。

い・た・だ・き・ま・す

