

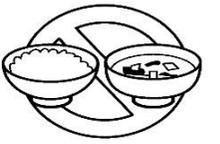
3月 給食だより

流山市立
八木北小学校
平成 29 年 3 月



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

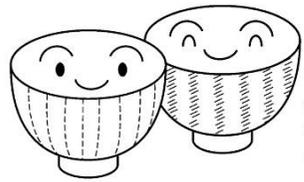


ご卒業・ご進級おめでとうございます。

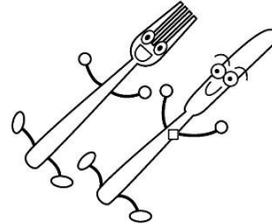
3月に入り桃の花も色づき、日ごとに春の訪れを感じる季節となりました。

今年度も残りわずかとなりましたが、この一年間の食生活はどうだったでしょうか。

4月からの新しいスタートの前に、食事のマナーについて振り返ってみてください。



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

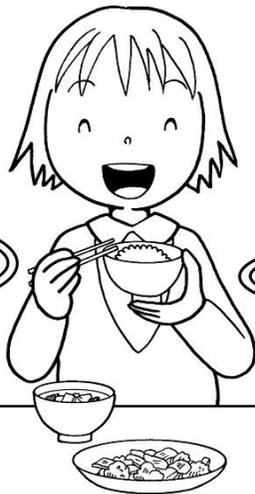


食事マナーの基本

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。

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

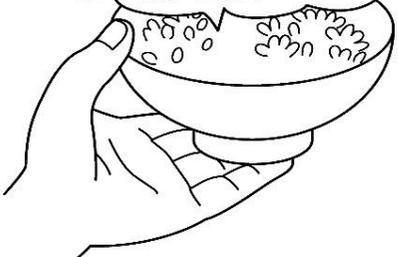


みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

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。

茶わんと汁わんの持ち方



親指をわんのふちにかかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。



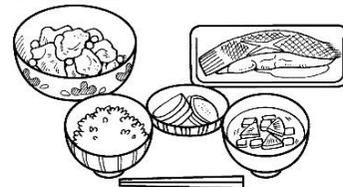
きちんと座って食べていますか？

- 背中がまっすぐかな？
- ひじをついていないかな？
- 足はそろえて床についているかな？

食事の基本 あいさつをしよう



和食の配ぜん



主食のごはんを左、汁物を右におきます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶わんを左側においた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。

×××××× やめよう! ながら食べ ××××××

× テレビを見ながら



× 本や雑誌を読みながら



× メールをしながら



× ゲームをしながら



何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。

今年度の給食も3月15日(水)で終了となります。1年間ご協力ありがとうございました。
来年度の給食は、4月7日(金)、1年生は、4月13日(木)より開始します。
楽しみにしててくださいね。

