

正しい食事マナーを身につけよう

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。給食の時間は楽しく過ごせているでしょうか？
給食の時間を楽しく過ごすためには、食事のマナーが重要です。食事のマナーとは食事の作法だけでなく、周りの人に不愉快な思いをさせないためのルールでもあります。基本的なことを覚えて実践してください。



姿勢を正しましょう

良い姿勢とは、机と体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐ伸ばした状態です。

いただきます前には箸を持たない！

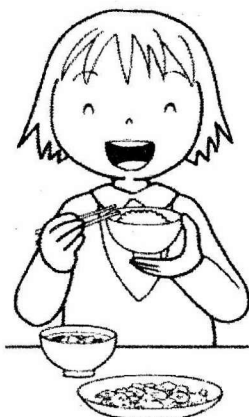
いただきますの前に箸で食器をたいたり、料理をついたり…全員に配膳が終わるまで、お箸は持たずに待ちましょう。

食器をきちんと持ちましょう

肘をついたり、片手を出さずに食事をしている人が多くいます。日本では持てる大きさの食器はきちんと手で持つのがルールです。

人の迷惑にならないようにしましょう

口の中に食べ物を入れたまま話をしたり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、周りの人の迷惑になるので気をつけましょう。
また、配膳中に走り回ったり、ふざけたりしないようにしましょう。こぼしてしまったり、食器を割ってしまったりして危険です。



感謝して食べましょう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくということに対して感謝の気持ちを忘れないように。
調理員さんから黙ってワゴンを受け取る人がいますが、「いただきます」「ごちそうさまでした」とぜひ挨拶をしましょう。

朝ごはん、きちんと食べていますか？

5月は、周りの環境が変わったことによる疲れで体調を崩しやすくなるそうです。夜更かしをせず早寝・早起きを心掛けしっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう。



できていますか？ 生活のリズム

子どもたちの中には、
遅く寝る→朝起きられない→食欲がない（食べたくない）



という一連の生活パターンができあがっている子どもも見られます。生活時間が夜型化して、子どもの生活も夜型になってきているようです。
そのような現状でも、
早く寝る→早く起きる→食欲がある（お腹がへる）

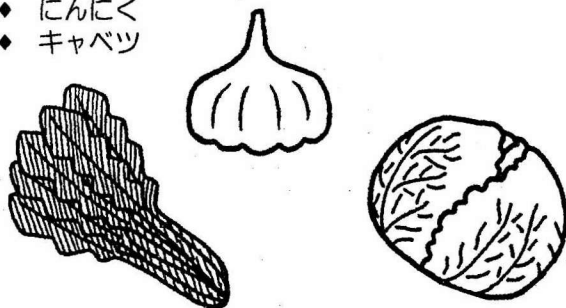


という生活リズムをつくるのが、何よりも大切です。
子どもの一日は、朝起きたときからではなく、
夜寝るときにはじまると考えたいものです。

練馬の野菜

練馬中の給食を利用した食育の取り組みのなかに地産地消があり、練馬区内・東京都内で生産されている農産物を積極的に使用するようにしています。
今月の使用予定野菜（練馬区産）

- ◆ 小松菜
- ◆ にんにく
- ◆ キャベツ



これからもたくさんの地場産物を使用する予定です。

献立より

22日(水) こぎつねごはん
豚ひき肉、油揚げ、にんじんを砂糖・醤油・酒しょうがで味つけたものをごはんにご混ぜます。