

## 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。



### \* いただきます・ごちそうさまのあいさつを忘れずに

食べ物や、それを生産・調理をしてくださる方たちへの感謝の気持ちをもって、いただきます・ごちそうさまのあいさつは忘れないようにしましょう。

### \* 食器・はしは正しく持ちましょう

食器を持って食事をしていますか。また正しいはしの使い方ができているでしょうか。自分できちんとできているか振り返ってみてください。

### \* 良い姿勢で食事をしましょう

椅子のたれによりかかりすぎる、机と椅子の間が開きすぎて姿勢が悪くなってしまっている、ひじをついているということはありませんか。授業中だけではなく、食事をするときにも良い姿勢を心がけましょう。

### \* 人に迷惑をかけないようにしましょう

口の中に食べ物が入っているのに話をしたり、食事中にふさわしくない会話をすると一緒に食べている人に迷惑をかけてしまい、楽しい食事の時間を過ごすことができなくなってしまいます。周りの人の迷惑にならないよう食事のマナーをしっかり守り楽しく食事をしましょう。

## 朝ごはん、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ころです。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。

文部科学省が実施した朝ご飯の摂取と学力・体力との関係などを調べた調査によると朝ご飯をきちんと食べる人の方が小・中学生の男女ともにテストの結果が良くさらに体力テストでも合計点が高くなっています。そのほか肥満傾向児の出現率も朝ご飯を毎日食べる人は少なく、食べない人は多くなっています。



### 食育(地産地消)

練馬中の給食を利用した食育の取り組みのなかで地産地消があり、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なっています。

今月の使用予定野菜(練馬区産)

- ・小松菜
- ・にんにく
- ・大根
- ・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

15日(木) 練馬スパゲッティ  
大根おろしとツナを使った和風スパゲッティで練馬中では人気のメニューです。

19日(月) 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したものをごはんにご混ぜます。