

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持っていただきます・ごちそうさまのあいさつは忘れないようにしましょう。

マナーを守って楽しい給食時間を過ごそう！

* 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

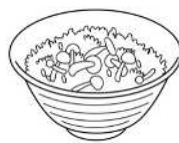
椅子のたれによりかかりすぎる、机と椅子の間が開きすぎて姿勢が悪い、ひじをついているということはありませんか。授業中だけではなく食事をするときにも良い姿勢を心がけましょう。

* 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。



毎月19日食育の日 今月は、鳥取県の郷土料理 『大山(だいせん)おこわ』



大山おこわは、鳥取県にある大山という山のふもとのお祭りや季節行事で食べられてきた家庭料理です。もとは、大山で修行をする人たちにふるまわれていた精進料理が徐々に家庭広まりまりました。大山おこわは、もち米に大山でとれる山菜、ごぼう、しいたけ、油揚げ、こんにゃく等をしょうゆと砂糖で味付けした具材を混ぜます。普通の米ではなくもち米を使用する理由は、昔、大山で行われていた修行で山の急な斜面を降り下るため、腹持ちが良くなるようにもち米を使っていたと言われています。

お知らせ

今月より、給食費と学年費を合わせた学納金の引き落としが開始となります。今月の引き落とし日は5月18日(月)です。ご準備をお願いいたします。

練馬の野菜

今月は、練馬区産の小松菜、大根、にんにく、キャベツを給食に使用する予定です。



栄養士より

新年度、まだ始まったばかりと思っていたらあっという間に1ヶ月が過ぎてしまいました。一年生は、中学校給食に慣れましたか？5月はゴールデンウィークがありますが、休みが続くとついつい夜更かしをしてしまったり、好きな時間に好きなだけおかしを食べてしまったり、、、と食事や生活リズムが乱れがちになります。休み明けも元気に学校生活を送る為にも規則正しい生活を心がけましょう。