

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きますか。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

椅子の背も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、栃木県の郷土料理 『かんぴょうの卵とじ汁』

栃木県の郷土料理にはかんぴょうの卵とじ汁やのっぺい汁のように、体を温める汁物が多くあります。これは気候が比較的涼しかったので体を温めるためにこのような料理が好んで食べられました。

かんぴょうの卵とじの食材は、卵とかんぴょう以外は特に決まっておらずほかにお好みで好きな食材をいれれば完成です。

また唐辛子や七味をいれると味が引きしまり、より体も温まるのでおすすめです。



栄養士より

新学期が始まってからあっという間に1ヶ月が過ぎてしまいました。1年生は、中学校給食に慣れましたか？

5月ゴールデンウィークがありますが、お休みが続くとつい夜更かしをしてしまったり、好きな時間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お休みの間も規則正しい生活を心がけましょう。

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17日(火)です。ご準備をお願いいたします。