食育だより　5月号

平成２９年４月28日
練馬区立練馬中学校

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。

＊　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中のマナーをしっかり守り楽しく食事をしましょう。

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(水）です。ご準備をお願いたします。