



食育だより



5月



練馬中学校
平成24年4月25日

正しい食事マナーを身につけよう！

新学期が始まって1か月が経ちました。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為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。

1 姿勢を正しましょう

正しい姿勢とは机と体の間をこぶし一つ分くらい開け椅子にきちんと腰掛けて背筋をまっすぐ伸ばした状態です。

2 いただきますの前に箸を持たない

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

3 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。

4 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ないようにしましょう。

5 人の迷惑にならないようにしましょう

配膳中に走り回ったり、食事中口の中に食べ物を入れたまま話をしたりしないようにしましょう。

新学期が始まり1か月、新しい環境の中で疲れが出てくる頃です。連休明けに体調を崩したり、学校に行きたくなくなったりといった、いわゆる「五月病」になる人も…。「五月病」にならないためには、連休中も夜更かしや朝寝坊をせず、早寝・早起き3食しっかり食べて、規則正しい生活をしましょう。



栄養士より

今年度から練馬中学校の栄養士を務めます。E屋川 いろ香です。給食を通じて食の大切さや望ましい食習慣を身につけてもらえるよう元気で頑張りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。E屋川 いろ香