

2月



給食だより




令和6年度
魚沼市立広神東小学校

暦の上では春を迎えますが、1年で最も寒い季節です。かぜをひかないよう、手洗い・うがい、規則正しい生活で元気に過ごしましょう。

食事のマナーは誰のため？


食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと食べるためと、一緒に食事をしている周りの人たちに、いやな思いをさせないためにあります。食事のマナーの意味を知り、みんなで楽しい食事ができるよう、きちんと身に付けましょう。

食器を持って食べる



食べこぼしを防ぎ、食べやすくなり、見た目もよくなります。
親指を上にして持ちましょう。

口を閉じて食べる




話をする時は、口の中の食べ物がなくなってからにしましょう。「くちゃくちゃ」と食べる音は、周りの人をいやな気持ちにします。

楽しく食べる



食事中にふさわしい内容や声の大きさを話しましょう。しかし、楽しいからといって歌を歌うのはマナー違反です。

よい姿勢で食べる



背筋を伸ばして食べると、見た目もよく、おなか(内臓)への負担が少なくなります。
また、足をしっかりつくことでかむ力も強くなります。

× ひじは、机につかないでね。

× 背筋は、のばしてね。

生活習慣病を防ごう！

2月1日～7日は、【生活習慣病予防週間】です。

生活習慣病は、毎日繰り返し行っている、食事や運動、睡眠・休養などの生活習慣の乱れが関係する病気のことをいいます。大人では、お酒を飲んだり、たばこを吸ったりする習慣も関係してきます。

生活習慣病を防ぐためには、今から規則正しい生活習慣を身に付け、毎日の生活リズムを整えることが大切です。

