

10月給食たより

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さもやわらぎ、秋の気配を感じるようになりました。朝晩と日中との寒暖差で体調を崩しやすいときですが、バランスのよい食事と規則正しい生活で、実りある秋を過ごしましょう。

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

1人で食事をするよりも、友達や家族と一緒に食べるとおいしく感じます。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人たちも楽しく気持ちよく食事をするためには、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

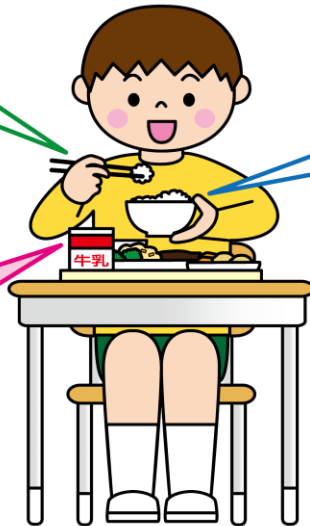
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をさむ



姿勢をよくしましょう

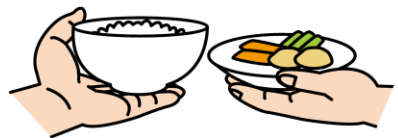


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

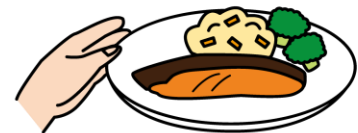


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



食べるときに気をつけること



- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



- ★口を閉じてよくかんで食べましょう



- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

