



少しずつ日差しが暖かく感じられるようになり、あっという間に今年度最後の月となってしまいました。皆さんは、これまで給食の準備から手洗い、配膳の仕方、食事のマナーのほか、食品に含まれる栄養素やバランスの良い献立などを学んできました。これからも食の大切さや正しい知識を身につけ、大人になってからも困らないように学んでいきましょう。1年間ありがとうございました。

食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびた状態です。



食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

他人の迷惑に

ならないようにしましょう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

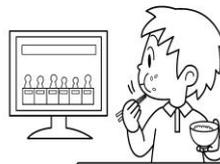
感謝の気持ちを

忘れないようにしましょう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

XXXXXXXX やめよう! ながら食べ XXXXXXXX

×テレビを見ながら



×メールをしながら



×本や雑誌を読みながら



×ゲームをしながら



何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。

か・ち・も・な・い?



- い どの情報?
- な 何のための情報?
- も 元ネタ(根拠)は?
- ち 違う情報へへへへた?
- か 書いた人はだれ?



正しい食の知識を身につけよう!

ネットで見たけどこれって本当かな?



インターネット上には情報があふれています。中には、△△を食べてやせた、●●を食べて病気がよくなったなど、よい情報と思えるものもあります。しかし、インターネットの情報は、テレビや新聞の情報などとは違い、だれでも自由に発信できるため、間違った情報や、うそを発信することも簡単にできるのです。インターネット上の情報は、すぐに信じず、だれかと話したり、本で調べたりして、自分の頭でよく考えることが大切です。