



5月給食だより

しんねんどがはじまって1か月たちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか。朝、なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



生活リズムを見直そう



<p>起きたら朝日をあびる</p> 	<p>朝食をよく噛んで食べる</p> 	<p>決まった時間に食べる</p> 	<p>昼間は外で体を動かす</p> 	<p>早めに布団に入る</p>
---	--	---	--	-----------------

食事のマナーを守って楽しく食事をしましょう

マナーとは、礼儀や作法のことで、社会の中でみんなが気持ちよく生活するための知恵です。食事の時間では、食事のあいさつや食べる時の姿勢、箸の持ち方や食事中の会話など、周りの人が不快な思いをしないように気づかいることが食事のマナーの基本となります。

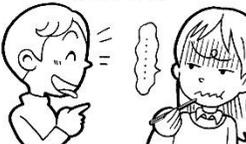
学校の給食時間も、楽しく、おいしく、気持ちよく食べられるようにマナーを守りましょう。



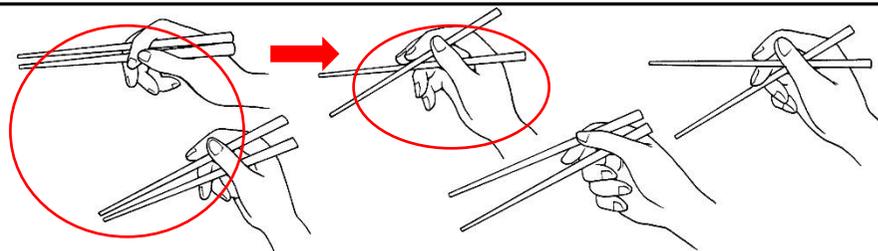
マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

<p>口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p> 	<p>がちゃがちゃと食器の音を立てる</p> 	<p>ひじをついて食べる</p> 
<p>まわりの人とふざける</p> 	<p>食事中に席を立つ</p> 	<p>食事中にふざけくさい話をする</p> 

こんな持ち方していませんか？ NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！

みなさんは、はしを正しく持っていますか？大人でも上の絵のように、中指がはしとはしの間に入らない持ち方をしている人を見かけます。中指がはしとはしの間に入っていないと、上の絵のような「ばってんばし」（はしが×のようにクロスする）になりやすいです。間違った持ち方をしている人は、少しずつ練習して直せるといいですね。

