

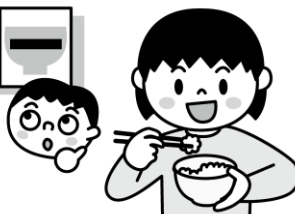
# 給食たより

- <給食目標>正しいマナーで食べましょう
- <栄養目標>元気なおなかをつくりましょう

10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、今年は暑い夏が続き、風邪でお休みする児童がいます。今後は日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

**意識していますか? 食事のマナー**

まわりの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



## 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



## やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる




## はしの持ち方

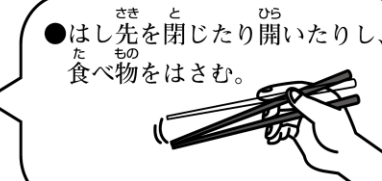
左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたり、食べ物をはさむ。



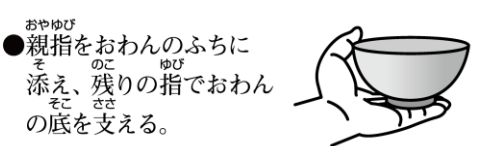
## やりがちなマナー違反

- さしばし
- よせばし
- わたしばし
- まよいばし
- なみだばし



## おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



## やりがちなマナー違反

