



R6年10月10日  
江戸川区立清新第一小学校  
校長 石橋 悟

だんだんと秋らしくなってきました。過ごしやすい気候ですが、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摂って、風邪をひかない体を作りましょう。



## 食べ物を大切にしよう



10月  
食品ロス削減月間

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、食べる時間が少なかったなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。でも、1人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は皆さんの健康や成長のために栄養バランスを考えて作られています。そして、給食ができるまでには、作物を作ってくれる人、運んでくれる人、調理してくれる人と、多くの人や物が関わっています。

感謝の気持ちを忘れずに、  
食べられる人はなるべく  
残さず食べるようにしたいね！



ただし、食べられない理由は人それぞれです。周りの人への無理強いはしないようにしましょう。

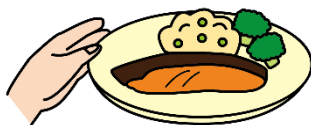
## 食事の「手」、 どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

