

# 5月 給食だより

江戸川区立  
南葛西第二中学校

## ● 今月の給食目標

# 食事につながる環境を作り、食事マナーを身につけよう

## ● 規則正しい生活をしよう

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。生徒のみなさんは新しい環境にも慣れてきたでしょうか。新年度が始まって1か月、心や体に疲れが出ていませんか？ 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、生活リズムを整えましょう。

## 生活リズムを見直そう

### 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよく噛んで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	---

## ● たんご 端午の節句とこどもの日



5月5日は、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」です。また、国民の祝日「こどもの日」でもあり、こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

**5/5**

**端午の節句**  
(菖蒲の節句)

ちまき  
かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ、たお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

## 意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べる時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

### ！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。