

5月給食だより

令和8年度 5月号
砧の学び舎
世田谷区立砧中学校
校長 木内 苗津子

☆給食で、かんたんな食事マナーを身に付けよう！

食べることは、これから先も一生続くことです。きっと、家族や今まわりにいる友達の他にも、これから先で新しく出会う人たちとも一緒に食事をする機会が増えてくると思います。そこで大切になってくるのが「食事マナー」です。

食事マナーとは、みんなが気持ちよく、楽しく食べられるようにできたもので、決して難しいものやかた苦しいものではありません。

日頃から気を付けるべきマナーは、とてもかんたんなことです。砧中の給食で毎日練習して身に付けることで、それらを自分のスキルにしてしまいましょう！

<h2>食事のマナー</h2> 	<p>いただきます</p> <p>ごちそうさま</p>  <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。</p>	 <p>食事の前には手を洗う。</p>
 <p>好き嫌いしないで何でも食べる。</p>	 <p>まわりの人に不快な気持ちを与えない。</p>	 <p>正しい姿勢で食べる。</p>



みなさんはどうですか？ 時々、食べる姿勢がよくない人を見ます。おなかがつぶれると、消化にもよくありません。正しい姿勢で、エレガントに！

☆バランスのよい食事って何だろう？ 実は、とってもかんたん！



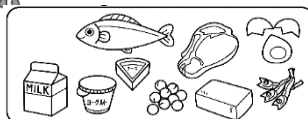
黄色の食品

「エネルギーのもと！」



赤の食品

「体を作るもと！」



緑の食品

「体の調子をよくして病気予防！」



この3つのグループをそろえればいい！ そのために…

① 主食

ご飯・パン・めんなど
初めはご飯がかんたん！

② 主菜

肉や魚などのメインのおかず
卵、豆腐や納豆、牛乳も入るよ。

③ 副菜

野菜中心のおかず
スープでもいいよ！

①②③が食事にあればOK！ 主菜は1品、副菜は2品、そして主食の量を1番多くするとさらにバランスがよくなるよ！