

12月給食だより



～フィリソシンカ～

北谷町立学校給食センター
〒904-0103

北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896

学校栄養職員 伊佐 祐希

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

- 食器を持たずに顔を近づけて食べる
- ひじをつく
- あしく足を組む

☆給食目標☆
食事のマナーを守ろう

☆栄養目標☆
寒さに負けない
食事をしよう

冬野菜レンジャー参上



はしの持ち方

左利き

右利き

● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反

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

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。
- 食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

冬野菜は、免疫力を高める

効果があります。

おいしくいただきます。

今年1年お世話になりました☆ケガと事故には気を付けて家族みんな健康で楽しい年末年始をお過ごし下さい(*^_^*)

冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンナで食卓を囲む機会をつくらう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

換気を忘れずに

