2026年

食育だより2月

～フイリソシンカ～

令和8年2月発行
北谷町立学校給食センター
TEL　936－3269

楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに３つのマナーに気をつけましょう。

☆給食目標☆
マナーを考えて
食事をしよう

☆栄養目標☆
健康について
考えて食べよう

❶正しい姿勢で食べる

ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪いだけでなく、「おいしくないのかな？」「食事を楽しめていないのかな？」と周りに思わせてしまいます。

❷口を閉じてかむ

口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかり閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

❸食事中にふさわしい会話をする

食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

ブロッコリーのヒミツ

寒さ厳しい季節、
旬の野菜でのりきりましょう。

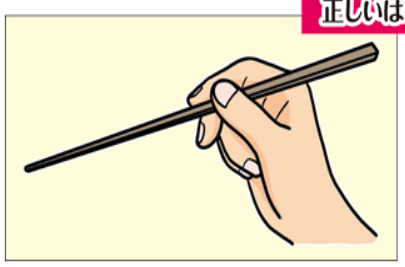
“あること”ができると素敵に変身！

～はしの持ち方、気にしてますか～

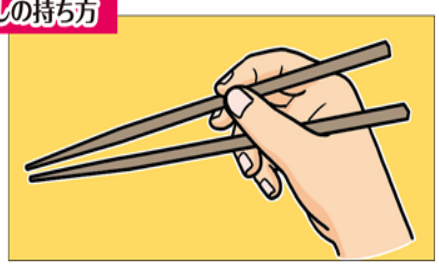
さて、その「あること」とは、一体、何でしょう？

それは「はしの持ち方」です。はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。

正しいはしの持ち方



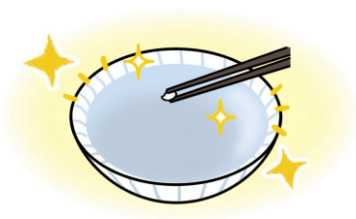
①上のはしは、えんぴつのように持つ。



②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに食べられる！

お茶わんもピカピカ！



素敵な大人になれそう！

かぜ予防をしっかり！