

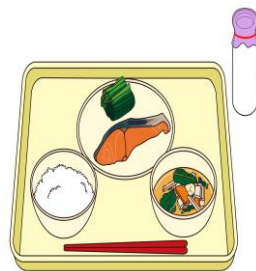
給食だより

中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
学校栄養職員 作間 朋佳

5月号

5月の給食目標：食事のマナーを覚えよう

給食は食事マナーを身に付ける良いチャンスです。
正しい和食の置き位置は「ごはんは左、汁は右、おかずは奥」です。
自ら、正しい置き位置に並べ替えができるようになりましょう。
また、給食の決まりとして、給食時間は机の上に筆箱などの給食と関係ないものは置かない、給食時間に読書はしない、立ち歩かないというマナーも取り入れています。
食事のマナーは他の人に嫌な思いをさせず、みんなが食事の時間を楽しむということが基本になります。



家庭でできる食事マナーの見直し

食事のマナーを身に付けるのは家庭が一番です。
家庭で見直してほしいマナーを下記にあげました。確認してください。

- いただきます、ごちそうさまのあいさつをしていますか？
- 和食の時、ご飯茶碗、汁椀は持ちあげて、食べていますか？
- 箸は正しい使い方ができていますか？
- ひじをつく、足を組むなどはせず、背筋をのばして食べていますか？
- 一緒に食べている人が嫌がるような会話をしていませんか？
- テレビを見ながら、スマートフォンを使いながらなどの「ながら食べ」をしていませんか？



東京産の食材を給食で食べよう



5月の東京産の地場産物
： 小松菜、根深ねぎ、大根