



しょくいく 食育だより

白馬村学校給食センター

栄養教諭 伊藤

マナーとは、みんなが気持ちよく過ごすために心がける礼儀作法の事です。食のマナーは食器の置き方から箸の使い方、姿勢、食べ方…と様々なものがあります。また、国や地方・文化・時代によって違いがあり、その場にあったものを実践する必要があります。特に海外では日本と大きく文化が違うこともあるので気をつけましょう。「自分がいいから気にしない」という気持ちでマナーを守らなかったり、知らずにいると、まわりに迷惑をかけてしまいます。また、それだけではなく、自分に対する周りからの評価が下がったりその場を出入り禁止になったりと、結果として自分にとって残念なことになってしまいます。

みんなの為に、自分の為に最低限のマナーを身に付け、楽しい食事の空間を作っていきましょう！

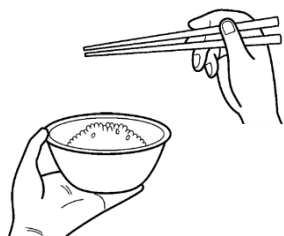
しょくじ 食事マナーチェック

できていれば○

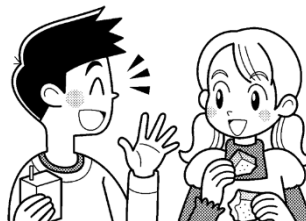
できていなければ×



①感謝の気持ちを込めてあいさつができた



②食器を正しく持って食べる事ができた



③食事中にふさわしくない会話はしなかった



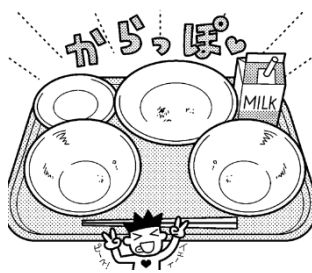
④机にひじをつかずに食べる事ができた



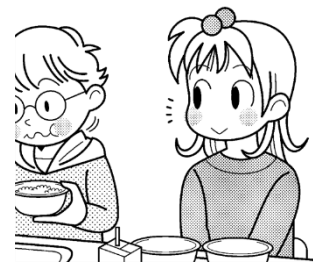
⑤食べ物が口に入っている時は話さず食べた



⑥背筋をまっすぐに伸ばして食べた



⑦好ききらいをせずに残さず食べた



⑧食べ終わっても席で静かに待てた

○はいくつになりましたか？結果をもとに食事のマナーを見直しましょう！

ごはん茶碗と箸が新しくなりました！

今年度から給食センターのごはん茶碗と箸が新しくなりました。お椀の端が削れたり、箸が欠けたりといった不具合が出てきたため、安全性を守る為の買い替えです。マナーの話にもつながりますが、給食の食器はみんなが使う物なので、長く使えるように大切に扱っていきましょう。



ごはん粒が
つきにくい
素材です



まいにちあさ 毎日朝ごはんをしっかりと食べましょう

あたま からだ めざめ させる あさ ごはん 効果
頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

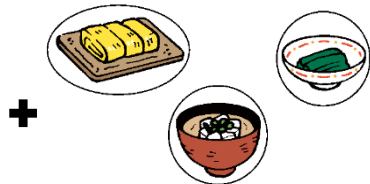
朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギーを補給することが大切になります。わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。



【保護者の皆様へ】

日々お忙しい中、特に朝の時間はせわしないかと存じ上げますが、子ども達と一緒に「朝食をきちんと食べることの大切さ」を見直してみてください。

いつもの朝食にプラス1品で栄養アップ！



学校生活では、勉強に運動にと体はフル活動しています。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは「何でもいから食べること」が大切ですが、それが身に付いたら、栄養のバランスにも配慮してみましょう！

