



給食たより

令和6年度5月号
調布市立調和小学校
校長 武田美穂子

新年度が始まって、早くも一か月がたち、新しい生活にも慣れてきたかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとるように心掛けましょう。連休もあるこの時期は、長い休みで生活リズムが崩れることがよくあります。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に登校しましょう。

5月の給食目標

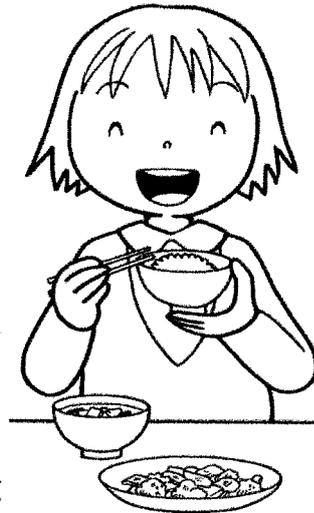
食事のマナーを守ろう



食事のマナーを身に付ける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、人に不愉快な思いをさせないための両方があります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばした状態です。



ほかの人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気を付けましょう。

箸をきちんと持とう

茶碗や箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで食べるようにしましょう。

大人になると、年が離れた人や違う国の人など、様々な人と会食をする機会があります。その時に基本的なマナーを身に付けていると、とても役立ちます。子供のころから少しずつ良いマナーを身に付けましょう。