

5月の給食だより



令和8年度5月号
調布市立神代中学校

新学期が始まって一か月、みなさん新しい環境にも慣れてきたでしょうか。今月はだんだんと気温もあがり、体育祭に向けて練習も本格的になってきます。いつも以上に体力が必要となるので、1日3食の食事をしっかり食べ、適度に休息もとって学校生活を元気に過ごしましょう。

今月の目標 ～食事のマナー身につけよう～

食事マナーの基本

- ①食べやすいこと
- ②人に不快感を与えないこと
- ③その国の食文化や時代などに合っているもの

食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。



こまめに水分補給!

暑い日が増えてきました。体育大会の練習も増えてくるので、水分補給をこまめにしましょう。



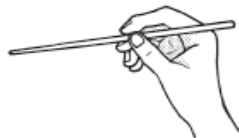
おはしを正しく美しく持つことができますか？

みなさんは、おはしを正しく持つことができますか？

和食を食べる基本として、おはしを正しい持ち方で食べることはとても大切です。間違えた持ち方をしていると、食べ物がうまくつかめなかったり、切ることができなかつたりします。正しい持ち方で食べていると、それだけで食べ姿が美しいものです。おはしを正しく持てるように練習してみませんか。

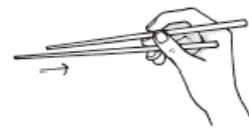
正しいはしの持ち方

①



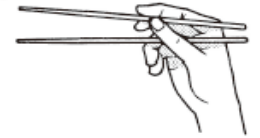
はし1本をえんぴつのように持ちます。

②



もう1本のはしは、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

③



下のはしは動かさず、上のはしを動かして、開いたり閉じたりします。

～お知らせ～

5月29日(金): 体育祭のため給食はありません。
全学年お弁当をお願いします。

