

ランチタイム8月・9月号

☆ 今月の給食目標

正しい食事の仕方を身につけましょう



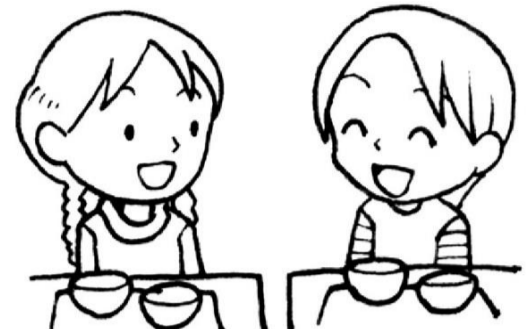
いただきます、ごちそうさまのあいさつをする。



ひじをついたり、足を組んだりしない。



食べ物やスプーンなどを口に入れたままおしゃべりしない。



グループの中だけに聞こえるくらいの声で話す。



楽しい話、うれしい話をする。



食事中は立ち歩かない。(トイレは食事中に行かないようにすませておく。)



くしゃみ、せきはハンカチで口をおおう。



口を閉じてかむ。

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。和食の場合、正しいはしづかいは食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



☆ 今月の栄養目標

牛乳の栄養を知ろう

牛乳のはたらき

牛乳には歯や骨をつくるカルシウムをはじめ、タンパク質や脂質、糖質、ビタミンなど様々な栄養素が含まれています。



夏休み中も大切!



牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

