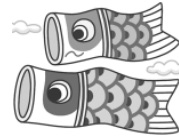


# 給食・食育だより No.2



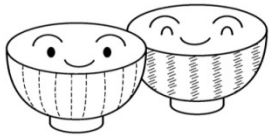
平成26年5月2日

矢吹中学校

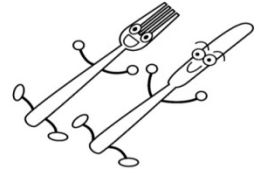
新学期が始まって一ヶ月が経ちました。新しい生活には慣れたでしょうか？  
そろそろ疲れが出始める頃です。一日3食バランスよくしっかり食べて、十分な睡眠をとりましょう。

## 5月の給食目標

- 食事のマナーや食事中的会話について考えよう。
- 生活習慣病と食生活について考えよう



## 食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



### 食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。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、背筋をまっすぐにのびした状態です。

#### 食器をきちんと持とう

茶わんやはし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。



#### 他人の迷惑に

#### ならないようにしましょう

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つけましょう。

#### 感謝の気持ちを

#### 忘れないようにしましょう

食事をつくってくれた人や、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、残さず食べるようにしましょう。

#### 将来

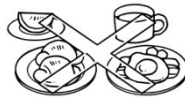
#### いろいろな人と楽しく 会食をするために



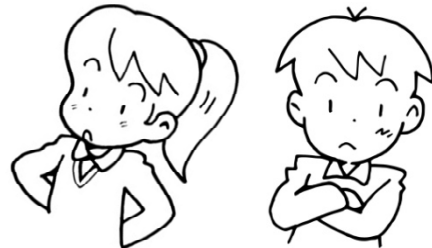
みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

### 生活習慣病予備軍になる ⇨ こんな食習慣

- 1 たべすぎ
- 2 油っぽい食べ物をよく食べる
- 3 塩分のとりすぎ
- 4 糖分のとりすぎ
- 5 朝食ぬきなど欠食をする
- 6 夜おそくにたべる
- 7 野菜や果物をほとんどたべない



○子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。  
毎日の食生活について見直してみましょう。



#### (学校給食食材放射能検査のお知らせ)

4月の「給食1食分丸ごと検査」、「主要食材前日検査」の検査結果は、全てN.D(検出限界値未満)でした。

これらの検査結果は、矢吹町のホームページに公表されていますのでご覧ください。