



給食だより

令和7年7月

滋賀大学教育学部附属中学校

7月の給食目標は「正しい食事マナーを身につけよう!!」です。食事には、エネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。また、「食べ方を見ればその人のすべてがわかる」ともいわれているように、食事マナーはとても大切です。みなさん、基本的な食事のマナーを身につけて気持ちよく食事の時間を楽しみましょう!

給食目標：正しい食事マナーを身につけよう!!

食事のあいさつ



「いただきます」、「ごちそうさま」には、食べ物の命や食事を用意するためにかかわった方々への感謝の気持ちが込められています。食事前と食事後には、感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

よい姿勢

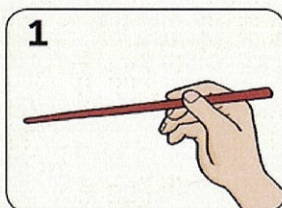
食べる時の姿勢が良いと、一緒に食べる人が気持ちよく食べられるだけでなく、お腹を圧迫しないので、消化が良いなど、体に良いこともあります。

良い姿勢をつくるためのポイント

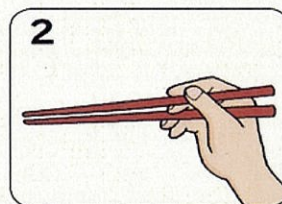


お箸の持ち方

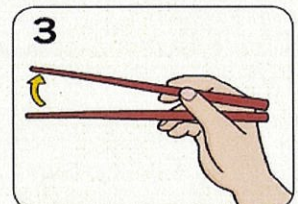
正しいお箸の持ち方で食事をする人は見た目がとても綺麗です。お箸を使う国にうまれたからには、上手にお箸を扱えるようになりたいものですね。お箸の持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業ができなかったりします。お箸の持ち方を見直して、正しい箸使いができるようにしましょう。



1 上のお箸は、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のお箸は、親指のつけねから、中指と薬指の間に通します。箸先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のお箸を持ち上げ、上のお箸だけを動かしましょう。

★お箸の使い方にはルールがあり、やってはいけないことがたくさんあります。

ねぶりばし：お箸の先をなめること

かみばし：お箸の先をかむこと

くわえばし：お箸を置かず、口にくわえたまま手で食器をもつこと

よせばし：食器を手で持たず、お箸で手前に引き寄せること

さしばし：食事中にお箸で人を指すこと

迷いはし：何を食べようか迷い、お箸をあちこち動かすこと

さぐりばし：汁物などをかき混ぜて、お箸で中身を探ること

移りばし：一度お箸を付けたものを食べずに、他のものを食べること

さしばし：料理にお箸をつきさしてたべること

にぎりばし：お箸をにぎってもつこと

この他にも、たてばし、たたきばし、かきばし・なみだばし・わたしばし・・・などやってはいけないことがたくさんあるので、自分で調べてみると、新しい発見があるかもしれませんね!!



給食について、ご意見・ご感想があればお寄せください。

★生徒のみなさん・保護者のみなさん、どなたからでも結構です。こちらのご意見は、附属学校給食委員会にて紹介させていただきます。

年 名前