

# 5月 給食だより

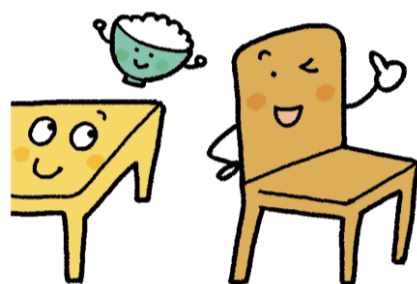


滋賀大学教育学部附属中学校

新年度のスタートから、1か月がたち、子供達も新しい学年の生活に少しずつ慣れてきました。5月は過ごしやすい季節です。給食では、主食・主菜・副菜をそろえ、成長期の体に必要な栄養がしっかりととれる献立を心がけています。食べることは命や力をつくる大事なことです。よく噛んで、味わって、楽しく給食を食べてください。そして、5月も元気いっぱい過ごしてほしいと思います。

## ★5月の給食目標: 食事のマナーを身につけよう!★

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。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことや、きれいに食べるために、守ってほしい大切なことです。



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

食卓は、家族や友達とのコミュニケーションの場です。食事中にテレビがついていたり、食卓にスマートフォン(スマホ)やゲームなどが置かれたりしていませんか? テレビやスマホ、ゲームを消して家族で楽しく会話をしながら食べてみませんか?



## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

### よい姿勢をつくるためのポイント



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 委員会にて紹介させていただきます。

年 組 名 前