



5月スクールランチ

令和7年 5月

野々市市中学校給食センター

新学期が始まり、ひと月が過ぎようとしています。新しい環境での生活にも慣れてきましたか？張りつめていた緊張感がとけ、疲れが出やすい時期です。おいしい給食を食べてホッとした時間を過ごして下さいね。

おいしくて、楽しい食事に大切なこと ～食事のマナーを身につけよう～

食事のマナーを身につける理由には、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、一緒に食事をする人に不愉快な思いをさせないための両方があります。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。



食事マナーの基本



正しい姿勢

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つくらいあけ、椅子にきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばした状態です。



他人の迷惑にならない

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中ふざけたり話をするなど、一緒に食事をする人の迷惑になります。気を付けましょう。

食器をきちんと持つ

茶わんや箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで、見た目も美しく見えます。

感謝の気持ちでいただく

食事を作ってくれた人や、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。

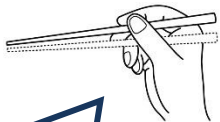


正しいはし使いで、好感度アップ！

正しいはしの持ち方をおさらいしてみましょう。



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう！

はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。また、美しいはし使いは、一緒に食事をする人にとっても良い印象を与えますよ。

いただきます・ごちそうさま

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を知っていますか？

『いただきます』には、食事に携わった人たちに感謝すること、それぞれの命を「大切にいただく」という気持ちが込められています。『ごちそうさま』は、『ご馳走様』と書きます。食事を作るために走り回って準備してくれた人達に感謝する気持ちが込められています。さまざまな命や作ってくれた人に感謝して「いただきます」・

「ごちそうさま」のあいさつができるといいですね。

