

身に着けよう！気持ち良い食事のマナー



食事のマナーを身につけることで、食べ物のおいしさをより一層味わうことができたり、作ってくれた人への感謝の気持ちを表したり、一緒に食べる人が気持ちよく過ごすことができます。

下の表を見ながら、「食事のマナー」が身についているかを確認してみましょう。チェックが入らなかったものは、給食の時に意識をして、マナーを身につけましょう！

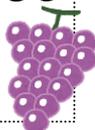
<p><input type="checkbox"/> 食事中は立ち上がらない。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べ物や箸を口に入れたまま話さない。</p>	<p><input type="checkbox"/> カチャカチャと食器の音を立てない。</p>
<p><input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べる。</p>	<p><input type="checkbox"/> 楽しい話、嬉しい話をグループ内で聞こえるくらいの声で話す。(今は黙食しましょう！)</p>	<p><input type="checkbox"/> ひじをついたり、背中を丸めて食べない。</p>
<p><input type="checkbox"/> 正しく食器を置くことができる。</p>	<p><input type="checkbox"/> 主食とおかずを交互に食べる。</p>	<p><input type="checkbox"/> 正しく箸を持つことができる。</p>
<p><input type="checkbox"/> 食器を持って食べている。</p>	<p><input type="checkbox"/> ご飯粒を残さずに食べる。</p>	<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができる。</p>

食欲の秋～秋の果物を知ろう～

過ごしやすい季節になりました。秋といえば、「食欲の秋」といわれるように、『実り』を迎えた食べ物が収穫の時期を迎えます。給食でも「秋」の味覚を味わうメニューがたくさんあります。ぜひ、味わって食べてくださいね。

13日 ぶどうゼリー(ぶどう)

あまさの特徴のくだもです。ワインとして加工されるものもあります。ワインは蕨の給食でも料理の隠し味として使っています。



20日 柿

柿を使ったことわざはたくさんあります。その一つ、「柿が赤くなれば医者青くなる」といわれるように、栄養が優れているくだもです。



27日 りんご

りんごの品種「ふじ」は、1962年に青森県で誕生しました。甘みと歯ごたえのよさから、世界中で愛されています。



読書の秋～読書週間「先生のオススメの本、教えるね！」～

10月27日～11月10日は「読書週間」です。今年度は、蕨市内の小・中学校の先生方からみなさんにおすすめしたい本に登場する料理を紹介してもらいました。ぜひ、読んでみてください！

★28日 「盆土産(作者:三浦哲郎)」より『えびフライ』…第二中学校 柄本宜寿先生

★29日 「フラニーとメラニー もりのスープやさん(作者:あいほらひろゆき)」より『野菜たっぷりあったかスープ』…中央小学校 山田浩奈先生

