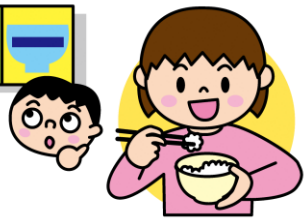
意識していますか？ 食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

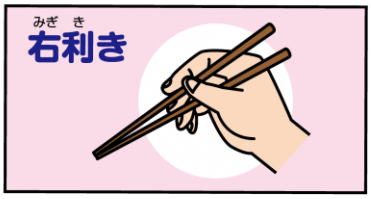
足を組む

ひじをつく

食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き



右利き

- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反

さしばし　よせばし　わたしばし　まよいばし　なみだばし

目の健康に役立つ食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。
目を大切にしよう！

ビタミンAを多く含む

レバー　うなぎ　ぎんだら　卵（卵黄）

β-カロテンを多く含む

にんじん　ほうれん草　かぼちゃ　しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ　パプリカ

ルテインを多く含む

ほうれん草　ブロッコリー

食欲の秋！～秋の味覚を感じよう～

残暑がすぎ、すごしやすい季節になりました。秋は『実りの秋』とも言われるように、様々な食べ物が収穫の時期をむかえます。そんな秋の味覚を、１０月はたくさん取り入れました。食べながら、探してみましょう！

きのこ類

ル・レクチェ(洋なし)

かぼちゃ

さつまいも

ごぼう