

給食だより



早寝、早起き、朝ごはん！

令和8年4月30日

湯沢町学校給食センター

新しいクラスでの給食が始まって、1か月が経とうとしていますね。新しいクラスにはもう慣れましたか？テキパキ準備しているクラス、丁寧に食缶や食器を片付けているクラスなど、チームワークのすばらしいクラスがたくさんあります。

給食準備が完ぺきにできたら、次は食事のマナーを見直しましょう。

今月のめあて **正しい食事のマナーを身に付けよう！**



正しい食事のマナーを確認しよう



【姿勢がよい】

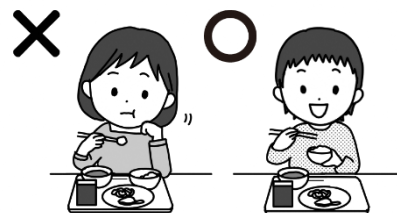
【食器を持って食べる】

【口を閉じてかむ】



【ひじをつかずに食べる】

【前を向いて食べる】



食事のマナーは他にもあります。みんなが気持ちよく給食を食べられるように、思いやりの気持ちをもって給食の時間を過ごしましょう。

☆よい姿勢で食事をしよう！

姿勢よく食べるとこんなよいことがあります！

①消化吸収がよくなる

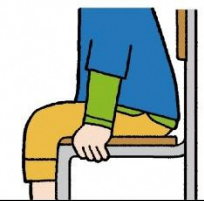
背筋を伸ばすことでおなかが圧迫されず、食べ物を消化しやすくなります。

②食べ物が噛みやすくなる

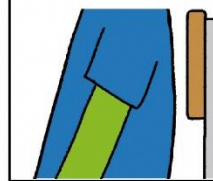
両足を床につけることで、左右の歯に均等に力がかかり、歯やあごの負担が少なくなります。

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



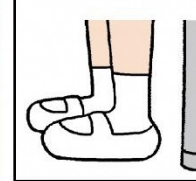
背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける



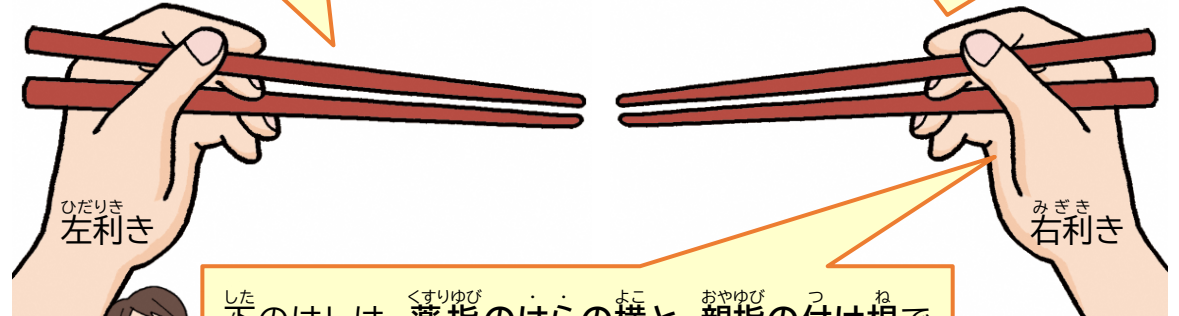
両足を床につける



☆正しいはしの持ち方(おうちの人とやってみよう！)

動かすのは、上のはし！
下のはしは動きません。

上のはしは、人差し指と中指ではさみ、その2本の指をつかって動かします。



下のはしは、薬指のはらの横と、親指の付け根で支えます。