

令和8年 3月 4日 (水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ



【ひと口メモ】

食事のマナーを守って食べよう

(社会性)

みなさんが思う「楽しい食事」とはどんな雰囲気でしょう。みんなで協力したり、マナーを考えて食事をしたりすることは、相手を思いやることです。思いやりの心があれば、楽しい食事につながります。楽しく食事をすると、気持ちだけでなく消化吸収も良くなります。家族と食べたり、給食で友だちと食べたりして楽しく過ごすことは、体にも心にもよいことです。好き嫌いをしないで食べる、食器を正しく並べる、ひじをつかずに正しい姿勢で食べるなど今日からでもできることがたくさんあります。

マナーを守って、楽しい給食の時間にしましょう。

令和8年 3月 4日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ
百花のごまドレッシングあえ ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

みそについて知ろう

(食文化)

みそは、日本特有の調味料です。主な原料は、大豆、こうじ、塩です。みその色や味など、地域によってさまざまな特徴をもったみそが作られています。

昔は家庭で自家製のみそを作っているところが多く、わが家ならではのみにをじまんしていました。

そのことから、自分のことをじまんすることを「手前みそ」というようになったそうです。

令和 8年 3月4日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳

麻婆豆腐 中華サラダ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく 葉ねぎ



【ひとロメモ】

食事のマナーについて知ろう

(社会性)

みなさん、「マナーがいい」とはどのような意味か知っていますか？

「マナーがいい」とは、相手の気持ちを考えて行動することです。そうすることで、お互いが気持ちよく過ごすことができます。生活の中でのマナーはもちろん、食事の面でもマナーは大切です。

みなさんは、次のような食べ方をしていませんか。一緒にチェックしてみましょう。

- ① 猫背になり、ひじをつきながらごはんを食べる。
- ② 食べ物を口に入れた状態で話をする。
- ③ スマホを片手に持つなど「ながら」食べをしている。
- ④ 「嫌いなものだからいらない」、「ダイエットのため」などと、食べ物を残しすぎている。
- ⑤ 食器を持たずに、ごはんを食べている。

どうでしたか？「あてはまった」という人は、少し気をつけてみましょう。ぜひ今日から、食事のマナーを意識して、みんなが気持ちよく過ごせる時間にしていきましょう。