

平成26年 4 月 28 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 チキンライス ⊕セルフオムライス 牛乳
キャベツと肉団子のスープ いちご入りフルーツポンチ



【ひと口メモ】

食事のマナーを守って楽しい給食時間にしよう！

(楽しく会食すること)

食事をしているときの、みなさんの姿勢はどうですか？

と言うとあわてて背筋を伸ばした人がいるかも知りませんね。背筋を伸ばして、よい姿勢で食事をする、胃や腸の働きがよくなり、食べたものが十分に栄養となって、体に利用されます。

また、食べるときには、口を閉じてしっかりかんで食べていますか？ 口の中に食べ物が入ったままおしゃべりをする、よくかんで食べることができません。よくかんで食べることは、生活習慣病の予防にもなり、健康を守るうえで大切なことです。

食事のマナーは、みんなが気持ちよく食べるための大切なきまりですが、体のためにもよいことなのです。マナーを守って、楽しい給食の時間にしましょう。