

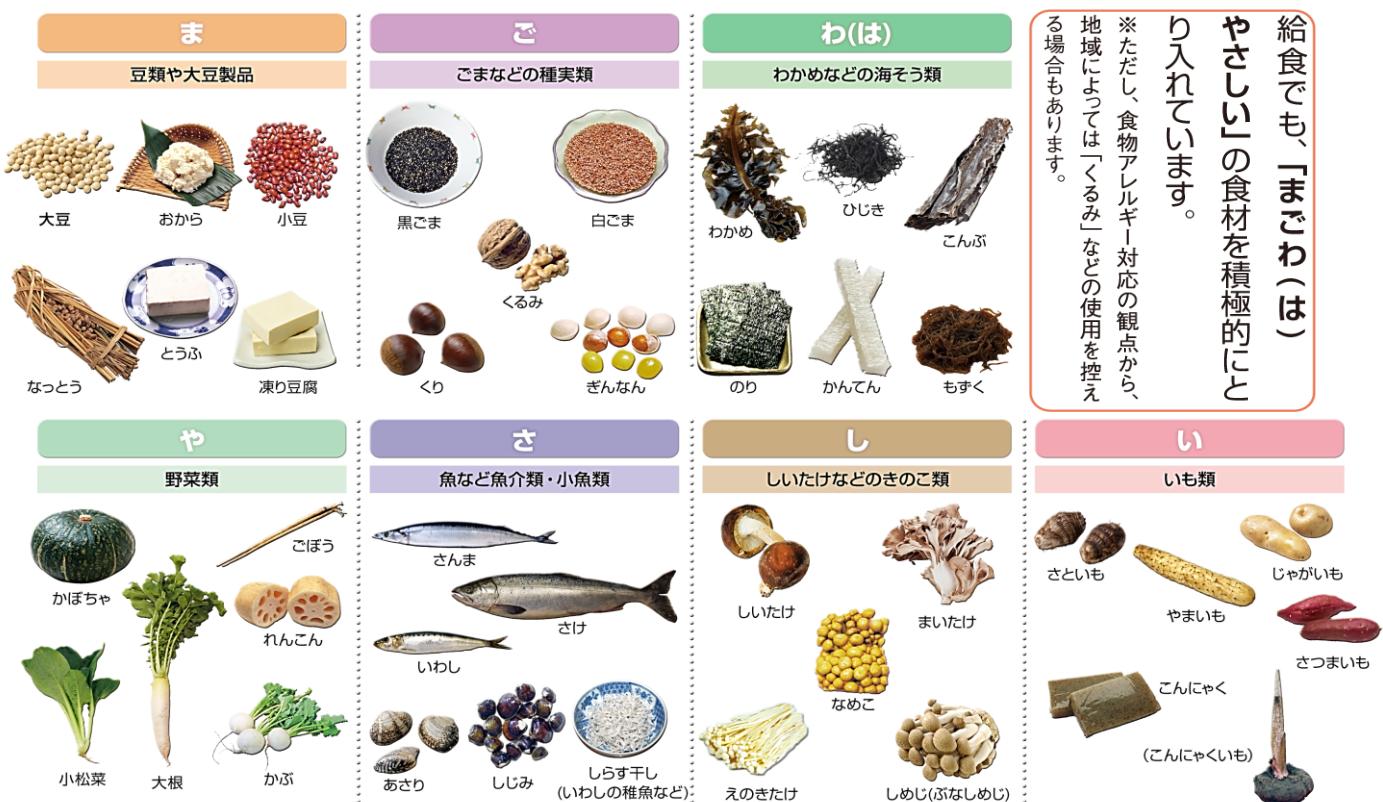


令和7年9月1日
流山市立東深井中学校
流山市立北部中学校

9月はまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいると思います。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継ぎできました。ご飯（米）を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



まいにち 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

たの
楽しく食べられる
ふんいきつく
雰囲気を作ろう!



おごえ さわ かって うご まわ
大声で騒いだり、勝手に動き回ったり
すると周りの人は落ち着いて食べる
ことができません。テーブルクロスを
敷いたり、先生にお客様になってもらっ
たりするなどの工夫も楽しいですね。

みんなで一緒に
たの
楽しめる話題を選ぼう!



たの
かいわ
楽しく会話をし、みんながニコニコ
して食べられると食事はさらにおいし
くなります。人のいやがる話や汚いも
のの話など、食べる場所にふさわしく
ない話題は避けましょう。

「おいしい!」は楽しく
食べるまほうの言葉!



りょうり
料理をほめ、おいしく食べていると、
にがてたるものひとちうせん
苦手な食べ物がある人も挑戦しやす
くなります。食べ物を深く味わう感性
や教養を磨き、「言葉のスパイス」を
たくさん給食にかけていきましょう。