

# 2月 給食だより

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友達と食事をする事で、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。

## 目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人によくない思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。

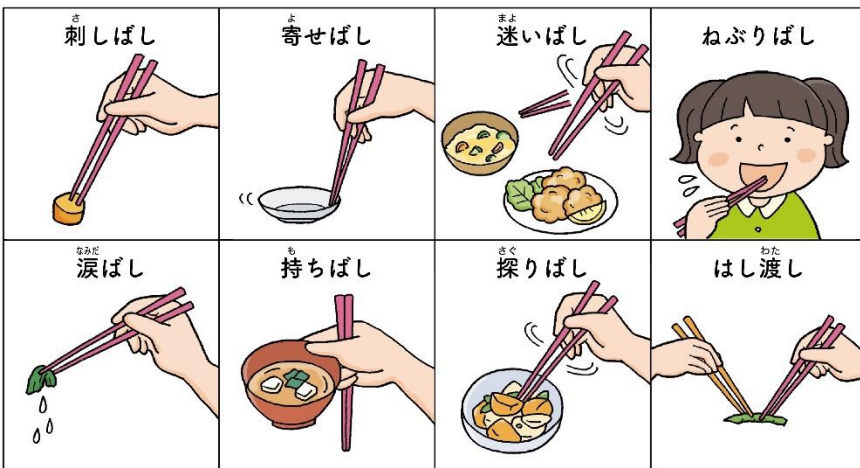


### マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



## Q. レストランなどで外食をする時も食事のあいさつをするの?



## インターネットの情報に惑わされないで



インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報がありますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな? という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

## A.



日本では食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをします。このあいさつには、食材となった動植物の命や食事づくりに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。外食であっても食材となった命やかかわった人の労力があります。食事のあいさつの意味を考え、心を込めていましょう。