

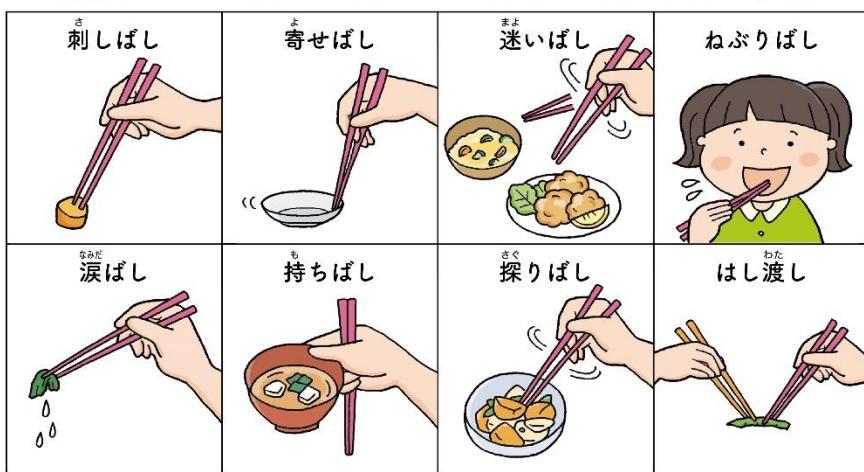
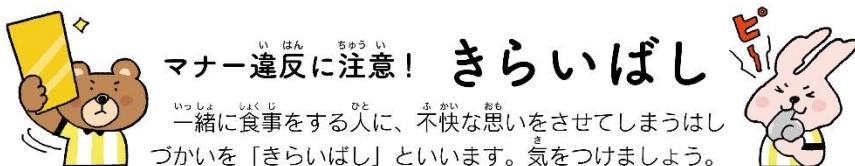
# 2月 給食だより

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。家族や友だちと食事をすることで、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はどんな工夫ができるのでしょうか。

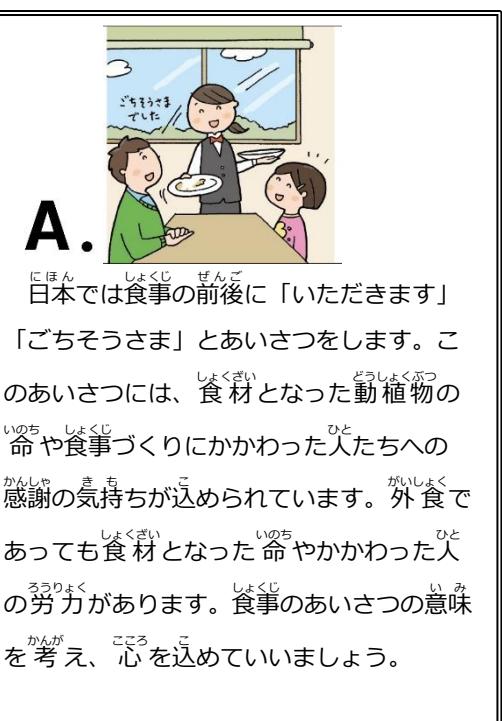
## めざす 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな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。はしゃぎ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、話す内容や雰囲気に気をつけましょう。



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ふれていますが、中にはきちんと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。