



給食だより5月号



矢板中央学校給食共同調理場



食事のマナーを守って食べよう

しよくじ 食事のマナーとは

マナーとはみんなが楽しく・気持ちよく食事をするためのルールです。また、マナーよく食べることで食事をスムーズにすすめることができます。

家庭でも学校でもみんなが楽しく気持ちよく食事ができるよう、正しいマナーを身に付けましょう。



心を込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

よくかんで食べましょう。よくかむと、消化に良いだけでなく、食べ物の味がよく分かります。歯も丈夫になり、脳も活発に動きます。



良い姿勢で食事をしましょう。



ひじをついて食べるのは悪いマナーです。



食事中は楽しい会話をしましょう。汚い内容や下品な話など食事にふさわしくない会話は、聞いた人が嫌な気持ちになってしまいます。

苦手な食べ物にもチャレンジしましょう。とってもおいしい味が見つかるかもしれません。

食事中は静かに席につきましょう。立ち歩くと、ほこりがたったり、落ち着いて食事ができなくなってしまいます。