



# 給食だより



ながさわ保育園

寒いが続いています。手洗いうがいをしっかりと、ビタミンたっぷりの冬野菜をたくさん食べて、体調管理をしましょう。

## 給食目標 食事のマナーを身に付けましょう

姿勢を正して食べることは食事マナーの基本です。

子どもの頃からの正しい姿勢は大人になってからの食習慣に影響します。食に関する正しい知識を身に付けましょう。

こんな食べ方はマナー違反です！

### 食事のマナー



### 背中を丸めて食器をかかえて食べる

ごはんを食べる姿勢が悪いと、見ためが美しくありません。また、食べものの消化吸収が悪くなります。



### テーブルにひじをついて食べる

テーブルにひじをついたり、おはしを持っていない方の手を足に置いたりせず、ごはんを食べましょう。



### うつわを持たずに顔を近づけて食べる

ごはん茶碗は、テーブルに置いたまま顔を近づけず、きちんと手で持ち、うつわを顔の方に持っていきましょう。



### 食事中にトイレに行ったりうろろう動き回る

食事の前にトイレをすませ、食事中はなるべく席を立たないようにします。



みんなで持ち寄った食材を使い、給食室でお楽しみ鍋を作りました。

