



## マナーを守って楽しい会食

新年度が始まって1カ月がたち、若葉がさわやかな季節になりました。給食の準備はスムーズにできていますか？食事にはおいしく食べるための決まりがあります。これを「マナー」といいます。マナーを守って楽しい時間を過ごしてください。

### みんなで楽しく食べるためのマナー

**・口に食べものをいれたまましゃべったり、クチャクチャ音をたてて食べない**

**・まわりの人とぶざけながら食べない**

**・人がいやがる話や、大声で話さない**

**・食事中に席をたて歩かない**

**基本のマナー**

### こんな食べ方していませんか？

**・食器を持たずに食べる**

食器を持たないと、顔を食器に近付け「犬食い」となり、姿勢が悪く、見た目も消化も悪くなります。



**・ばっかり食べ**

日本食のよいところは口中調味と言われ、口の中で味のないごはん、おかずの味で味つけして食べる食べ方です。ごはんとおかずをバランスよく食べ、ばっかり食べにならないようにしましょう。



【保護者の方へ】給食費は未納のないようお願いします。

**・ひじについて食べる**

ひじについて食べるととてもだらしく見えます。作ってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



**・食べものを大切にしない**

食べることは、生き物の命をいただいていることと同じです。その意味を考え、感謝していただきましょう。



### はしの使い方に気をつけましょう

はしを正しく使うこともマナーのひとつです。はしを上手に使いこなすことができれば、はしほど優れた道具は他にありません。はしを上手に使うことは、料理が食べやすくなるだけではなく、料理をきれいに食べることに繋がります。また、はしを正しく持つための取り方や置き方も覚えておきましょう。

はしを使うとき、このような使い方をしてはいけません。

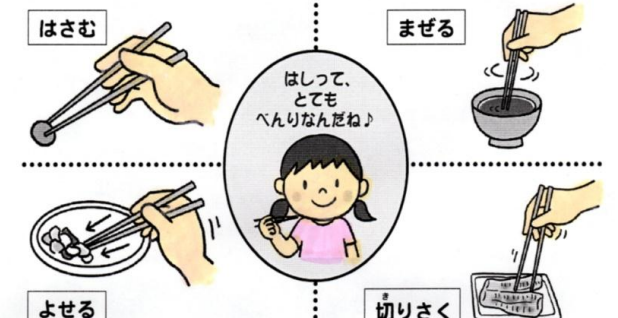


**・はしの取り方**



- ① 右手ではしを持ち上げる
- ② 左手をはしの下にそえる
- ③ 右手をはしの下に移動させて左手をはなす

はしは、いろいろな使い方ができる、すばらしい道具です。



**・はしの置き方**



- ① 右手で持っているはしの下に左手をそえる
- ② はし先をはし置きの上に移動し、左手をはなす
- ③ 右手ではし置きにそっと置く

### ● 今月の食材 ～お茶～

5月は新茶が出回る季節です。そこで、給食では福岡県八女地方のお茶の葉を使ったふりかけやムースが登場します。福岡県八女地方は日本有数のお茶どころです。お茶の葉には「カテキン」という強い殺菌作用や抗酸化作用（体の中がさびないようにする働き）をもつ成分が含まれています。食後にお茶をいただくと口の中がきれいになりますよ。

