

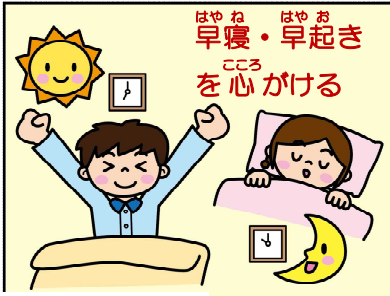


# 5月給食たより

令和4年度 5月  
邑楽町立学校給食センター

あたらしいかんきょうにもすっかり慣れてきた一方、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

**心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！**



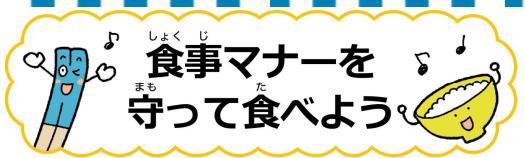
はやね はやお  
早寝・早起き  
を心がける



あさ ひる ゆう  
朝・昼・夕の  
3食をしっかり  
食べる

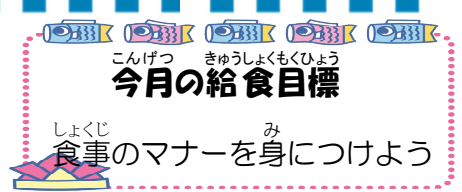


にっちゅう  
日中は  
げんき  
元気に  
からだ  
体を動かす



食事マナーを  
守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。



今月の給食目標

食事のマナーを身につけよう

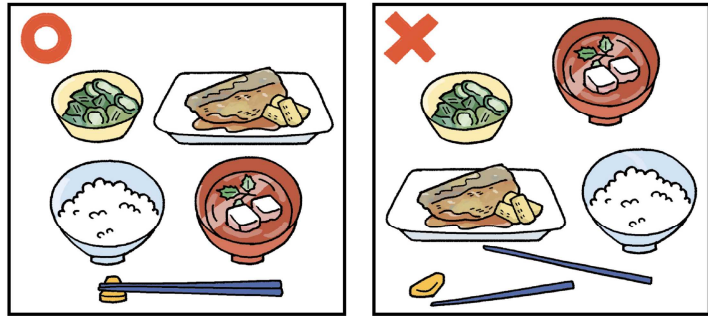
**茶わんの持ち方** こんな持ち方はやめよう

4本の指の上に茶底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

茶碗を持つ時、へりにひっかいたり、親指が中に入っていると衛生的にもよくないですね！また茶碗を持って食べないのも姿勢が悪くなってしまうます。低学年は、茶碗が熱く持つことができない時もあるかもしれませんが、様子を見てご家庭でもチャレンジしてみてください！

## 和食の食器並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

「邑楽町公式ツイッター」に学校給食の様子や食育の授業の様子などを配信します。ぜひ、ご覧ください！なお、QRコードは一度町のホームページを経由して、Twitterにアクセスできるようにしています。

アカウント：@OraTownOfficial

QRコード：

お知らせ

