



* 給食だより *

令和 2年 4月30日
陸別町 給食センター

しよくじ 食事のマナーについて

食事には栄養素をとる以外にも、人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする役割があります。食事のマナーは相手にいやな気持ちをさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。みんなで楽しい給食時間を過ごすために、基本の食事のマナーを身に付けましょう。

○基本の食事のマナー

食事のあいさつをきちんとしよう

食器は手に持って食べよう

口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう

食べている途中で立ち歩かないようにしましょう

食事中にきたない話はやめよう

よくかんで楽しく食べよう

○よい姿勢で食べよう

姿勢を正して食べていますか？よい姿勢にするためのポイントを紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る

背もたれに寄りかからない

机と体はこぶし1つ分あける

両足を床につける

