



給食だより  
5月

今月の目標

食事のマナーを守って食べよう

新学期がはじまり、約1か月が過ぎました。新しい学級にはなれましたか？  
季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、体調を崩し  
やすくなります。疲れをためないように、早寝早起きをして生活のリズムを整え、  
しっかりご飯を食べて元気に過ごしましょう。

楽しい給食のために **食べ方のマナーに気を付けよう！**

みなさんは食事の時にマナーを意識していますか？ 給食や外食など  
いろいろな人と食事をする場合、マナーが悪いと周りの人に迷惑をかけてしま  
います。楽しく食事をするために食べ方のマナーを考えてみましょう。

こんなことをしていませんか？ 食事のことを思い出してみよう！

- 次のうち、あてはまるものにチェックしましょう。
- 音をたてて食べたり、口の中に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- 食事中に大声で話したり、ふさわしくない話をする。
- 食事中に席を立ったり、遊んだりする。
- ひじをついて食べる。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていない。



あてはまるものがありましたか？ この5つはどれも食事のマナーとしてふさわしくない例です。  
あてはまるものがあった人は、見直していきましょう。

食事するときは、「お互いを思いやる気持ち」が大切です。一緒に食べる人と、  
お互いが気持ちよく、そして楽しく食事ができるよう心掛けると自然とマナーも  
身についていきますよ。



基本の配ぜんを覚えよう！



配ぜんとは、食事をするために料理を並べるとを言います。

給食では、和食の配ぜんを基本にお皿を並べます。

ごはんを左側に、汁物を右側に、おかずはその奥に置きます。はしは先を  
左に向けて一番手前に置きます。この配ぜんが基本になります。

この配ぜんだとスムーズに食事ができて、食べこぼしも少なくて済みます。  
また、きちんと決まった場所におく習慣をつけておくと、取り忘れもすぐに  
見つけることができます。しっかり覚えましょう！！

(左利きの人は、ごはん汁物の場所が逆になってもかまいません。)

ランチルームの入り口に、当日  
の給食見本を置いています。  
パンの日やカレーの日など配  
ぜんがわからない場合は参考に  
してください。

