

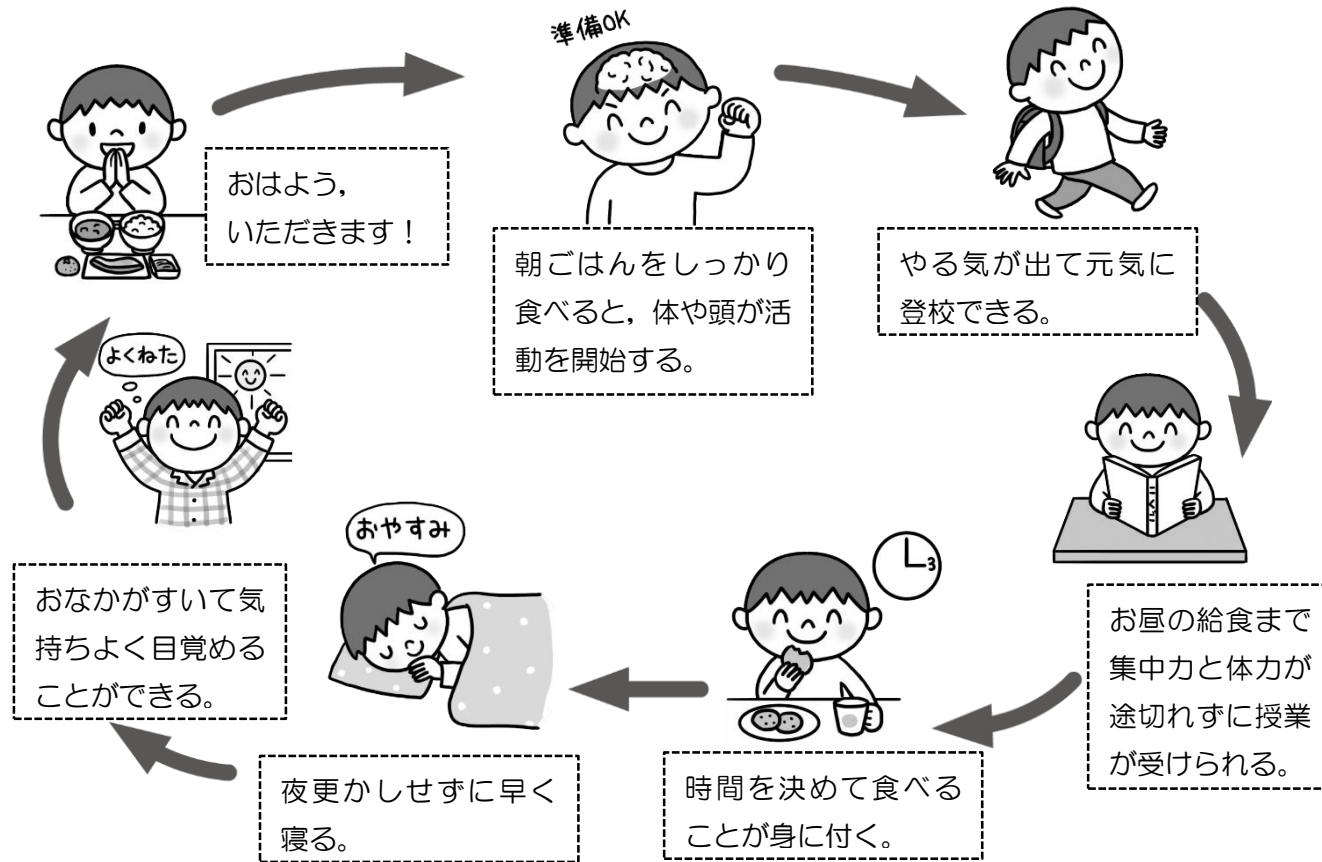
給食だより

平成29年5月号
下妻市立下妻中学校



木々の葉がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。新学期が始まってから、1ヶ月がたちました。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、体調を崩さないようにしましょう。

朝ごはんは毎日ハッピーサイクル！



5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気（悪いもの）を払います。

食事のマナーを身に付けよう

食事のマナーと一緒に食事をする人に不快な思いをさせず、楽しくおいしく食事をするために大切なことです。ご家庭でも食事のマナーについて見直してみましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。



食事にふさわしくない話をしない。



口に食べ物が入ったまま話をしない。



姿勢や食べ方に気をつけて食べる。



食事に席を立たない。

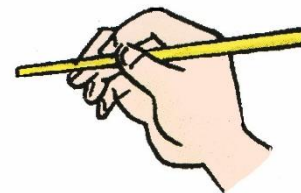


食器を正しく持って食べる。

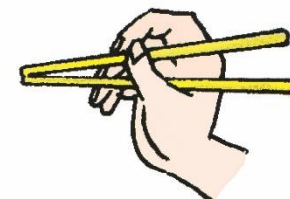


☆おはしの持ち方を確認しよう☆

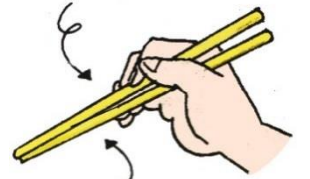
①えんぴつのようにはしを1本持つ。



②もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



③上のはしを動かす。



下のはしは動かさない。

