

# 正しい食事のマナーを身につけよう

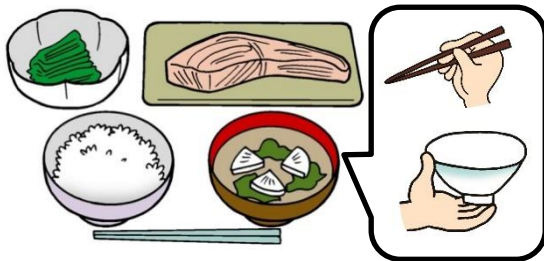
食事のマナーは、自分自身が食事をスムーズにするためや、他の人に不快な思いをさせないためにあります。基本的なことを覚えて、日々の食事に生かしましょう。

## ☆姿勢を正そう



よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

## ☆食器を正しく持とう



茶碗や箸をきちんと持つことで、食べこぼしを防いで見た目も美しく見えます。

## ☆静かに配膳や会食をしよう



配膳の時は、必要な時以外話さないようにしましょう。給食を食べる時も前を向いて静かに食べましょう。

## ☆感謝の気持ちを忘れないようにしましょう



食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、『いただきます』『ごちそうさま』の挨拶をして食べましょう。



## 伝えよう日本の味

### 《こどもの日》

「こどもの日」は、「端午の節句」ともいわれ、子どもの成長や出世を願ってお祝いする日です。

縁起のよい柏の葉を使った柏餅を食べたり、厄を払うちまきを食べたり、菖蒲の葉を浮かべたお風呂に入ったりする風習があります。



### 《八十八夜》

立春(2月3日)から、八十八日目(今年は5月1日)にあたる日で、このころは霜が降りることもなく、茶摘みや、農作業を始める目安とされています。この日に摘んだお茶は上等なものと考えられ、この日にお茶を飲むと長生きするとも言われています。給食では、お茶の葉を使った料理(竹輪の揖斐茶揚げ、抹茶蒸しパンなど)が登場します。

★連休明けは暑さも関わり、給食を残す人が多くなります。感染症予防だけでなく自分の健康を考えなんでも食べて、体力・免疫力をたかめていきましょう。

