



# 5月食育だより

令和6年5月号  
大府市教育委員会

## 「楽しく食べるコツ！食事のマナー」

新学期が始まって1か月がたちます。みなさんは、マナーを守って食事ができていますか？食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちを表すものです。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。

### 給食時間のマナー

<p>茶碗や汁碗は手に持って食べよう</p> 	<p>好ききらいをしないで食べよう</p> 	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p> 
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p> 	<p>食事中にきたない話はやめよう</p> 	<p>よくかんで楽しく食べよう</p> 

### 背筋をピンと伸ばして食べよう

合言葉：ゲー・ペタ・ピン



食事中の姿勢を振り返ってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついたりしていませんか？このような姿勢で食べると、食べ物の消化や噛み方が悪くなったり、飲み込みにくくなったりします。よい姿勢を心がけて食事をしましょう。

#### 《よい姿勢をつくるポイント》

<p>いすに深く座る</p> 	<p>机と体はこぶし1つつ分あける ゲー</p> 	<p>両足を床につける ペタ</p> 	<p>背もたれに寄りかからない ピン</p> 
--	---	--	--

### めざせ適塩！一口メモ ～今年度も適塩をめざして～

食塩は、生命維持をするために必要ですが、取り過ぎは生活習慣病につながりやすくなります。そのため、「食塩の取り過ぎがよくない理由や体への影響」などをさらに知ってもらった上で、みなさんに給食をおいしく食べてもらいたいと考えています。

健康な生活を送るためにも「適塩の食事」を身に付けていきましょう。



#### お知らせ

今年度も、毎月の食育だよりでは、ご家庭での「食塩の取り方」の参考にしていただけるような内容を掲載していきます。ぜひ、ご活用いただき、ご家族で「適塩」を心がけてください。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。