

令和8年



# 5月 給食たより

十日町市立田沢小学校

全校児童配付

おうちのひとと  
いっしょによもう!

## 今月の目標


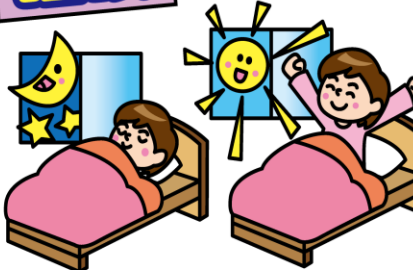

食事のマナーを身に付けよう



暑すぎず寒すぎず、すがすがしい季節になりました。新年度が始まって1か月が経ちましたが、新しい環境にも慣れたでしょうか。連休明けは4月の緊張感もゆるみ、心や体に疲れが出てきやすい時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識しましょう。

## 新生活の**疲れ**が出ていませんか?



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣を付けると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	---

## 食事のマナーに気を付けよう!

マナーとは、相手への思いやりの気持ちのあらわれです。マナーを守らないと、知らず知らずのうちに周りの人を不快にさせてしまうことがあります。食器の持ち方や会話の内容に気を配り、みんなで楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。

### 食器をもって食べましょう!



4本の指の上に糸底をのせて、茶わんのへりにかけて支えます。  
4本の指をそろえると器が安定します。

### 会話の内容に気を付けましょう!



周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなるような話題を選びましょう。

### 好き嫌いせずに食べましょう!



作ってくれた人への感謝の気持ちをもって、好き嫌いせずに食べるのも大事なマナーです。

### 食器はきれいに返しましょう!



作ってくれた人のことや洗ってくれる人のことを考えて、食器をきれいに返すのも大事なマナーです。

