



梅雨が終わると暑い日が多くなります。暑さに負けず毎日を元気に過ごすためにもバランスのよい食事を心がけましょう。



7月の給食目標 正しい食事の仕方を身につけましょう



食事のマナーとは、一緒に食べる人と気持ちよく食事をするための約束です。あいさつや食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、みんなが気持ちよく食事できるように、正しいマナーを身につけましょう。

食器は持って食べましょう

日本では昔から、お茶碗を持たずにご飯を食べることは、「犬食い」といわれ、マナーの悪いことだとされています。



食事中的会話

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。口を開けたままかむと、くちゃくちゃとおど音が出て、周囲に不快な思いをさせます。



スマホの時間

家での食事中にはスマホやタブレットを見ないようにして、食事を楽しましましょう。



おはしの使い方

良くない使い方を「きらいばし」といいます。下の図のようなきらいばしをしないよう気を付けましょう。



迷いばし



刺しばし



ねぶりばし



涙ばし

日本以外のマナーも調べてみよう。



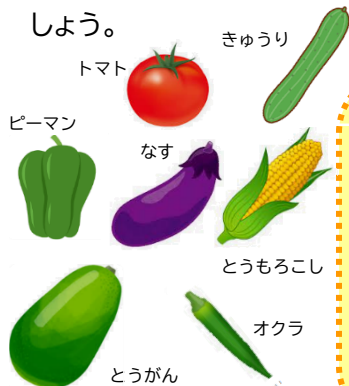
かぼちゃとシンデレラ



7月の献立テーマ

夏いっぱいメニュー

今月の給食は、夏野菜がたくさん登場します。夏野菜には、熱くなった体を冷ましたり、汗と一緒に流れ出た栄養分を補ったりする働きがあります。積極的に食べましょう。



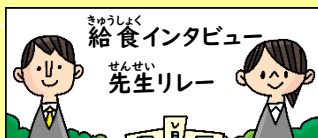
みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」はA班16日(火)、B班17日(水)です。三重県産の食べ物は、牛乳のほかに下記の通りです。

- ツナ丼 ... 米 小松菜
- 豆腐の肉みそがけ ... 豆腐 豚肉 赤みそ
- めかぶ汁 ... たけのこ しいたけ めかぶ モロヘイヤ

初登場!



給食インタビュー
先生リレー
今月は内部中の藤本裕真先生に聞きました
(来月はどこの学校かな?)

- Q お気に入りの給食は?
- A カレー (全部好きなので、選びきれません!)
- Q 食べることへのこだわりは?
- A おなかいっぱいになるまで食べる!
- Q 中学校給食が始まって1年。感想をどうぞ!
- A 毎日の給食が楽しみで仕方ありません。いつもおいしい給食をありがとうございます。