



食育だより

日高市学校給食センター
令和7年 10月号

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



足を組む



ひじをつく

食器を持たずに顔を近づけて食べる



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



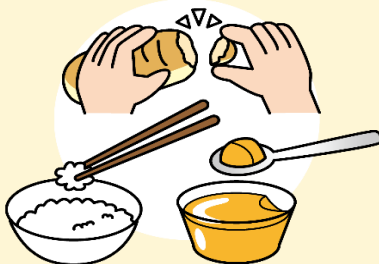
やりがちなマナー違反



！ 食べるときに気をつけること



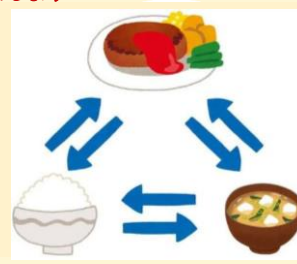
- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



- ★ 口を閉じてよくかんで食べましょう

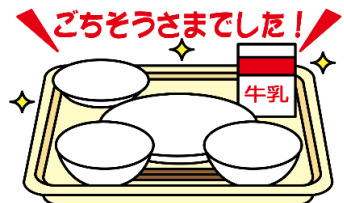


- ★ 一品ずつ食べきる「ぱっかり食べ」ではなく『三角食べ』を意識しましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



お知らせ

① 10月22日(水)に給食センター試食会が開催されます！

毎学期に開催している給食センターでの試食会が10月22日に実施することが決定しました。試食以外にも調理場の見学や質問にお答えする時間等もありますので、ご都合がつく方はぜひご参加お待ちしております。

② 給食のレシピを新たに2つ公開しました！

日高市のホームページの給食の人気レシピ集に『ボローニャ風スパゲティソース』『鶏肉のから揚げ』の2つを新たに公開しました。下記のリンクからぜひご覧になって、お家でのメニューとしてご活用ください。

<https://www.city.hidaka.lg.jp/soshiki/kyoiku/kyoikusomu/gakkokyushoku/ninki/index.html>