

つうしん EAT通信 9月

れいわ ねん (2025年)
わかやまし
和歌山市

～^{しょくじ}食事は^お落ち着いて、よく^たかんで^べ食べましょう～



なつやす お がつき はじ がつ ぜんしょ きび ひ つづ
夏休みが終わって、2学期が始まりました。9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。あつ なつ つか のこ たいちよう ひと きそくただ せいかつ
暑かった夏の疲れが残って、体調をくずしている人はいませんか？規則正しい生活リズムで、^{しょくじ}食事もしっかりと^{たいちよう}て体調を整えましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひよう しょくじさほう み
今月の給食目標 「食事作法を身につけよう」

- ^{ただ}正しいおはしの^{つか}使い方をおぼえよう
- ^{しせい}よい姿勢で^た食べる^{しゅうかん}習慣をつけよう



しせい た よい姿勢で食べよう

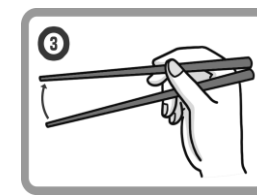
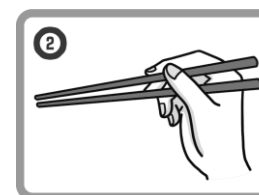
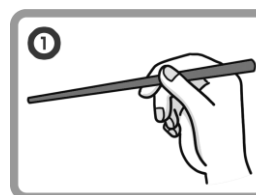


～おうちのひとといっしょにみてくださいね～

おはし、^{じょうず}上手に^も持てるようになりたいな!

ただ正しいおはしの持ち方

日本の^{にほん}食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、^{はし}はしは大切な^{たいせつ}食事の道具です。^{しょくじ}美しい^{うつく}はし使いをすると、^{りようり}料理が食べやすくなるだけでなく、^{ほか}ほかの人にもよい^{いんしょう}印象を与えます。^{がっこう}学校の給食でもほとんどが「おはしでの^{しょくじ}食事」です。^{ねん}年度の^お終わり、^{みんな}みんなのはし^{づか}使いが上手になるように、^{おたが}お互いに^{もちかた}持ち方を見てあげ、^{ちゅうい}注意し合^あって^た食べてみませんか。



上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましょう。

下のはしを親指の根もとに通して挟みます。

下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持てていると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。



ながめのやす

けいろう ひ しょくせいかつ みなお 敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ごはんを中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう!



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう!



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう!

