



新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397

食事のマナーを意識しよう！

家族や友達との食事の中で、みなさんは食事のマナーを意識していますか？周りの人と気持ちよく食事をするために、自分の食事のマナーを振り返ってみませんか？

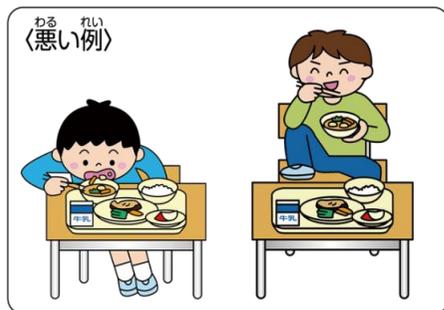
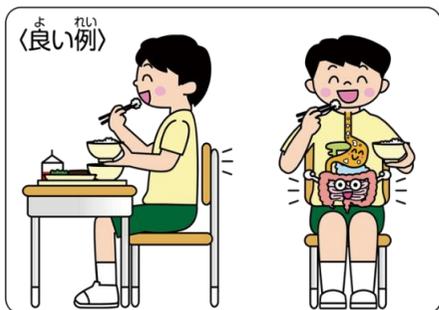
食べ方のお手本



◎なぜ姿勢よく食べないとイケないの？

食べるときの姿勢は、左下の〈良い例〉のように、両足の裏を床につけ、いすに深く座り、背筋をのばすと良いです。こうすると、見た目が美しいだけでなく、食べ物が口からおなか（胃など）までスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。

また、おわんや小さいお皿は手に持ち、おはしで口に食べ物を運ぶと、食事がしやすくなります。右下の〈悪い例〉のように置いたまま汁物などを食べようとすると、前かがみになったり、おわんを持って食べたとしても、姿勢が悪いと、食べ物をこぼしたり、おなかの中で食べ物がうまく消化できなくなることがあります。



月	火	水	木	金
2 牛乳 ハニーレモントースト 切干大根のサラダ 鶏肉のさっぱり煮 ポトフ 【カミカミメニュー】	3 牛乳 ごはん イワシのかば焼き 梅かつお和え 呉汁 【節分メニュー】	4 牛乳 ごはん 五目玉子焼き 白菜のごま酢和え けんちん汁 新杵の栴餅(中学校)	5 牛乳 ごはん タンドリーチキン 小松菜のじゃこサラダ かぶのスープ	6 牛乳 ごはん さばの竜田揚げ ほうれん草のおひたし 鶏すき焼き
9 牛乳 八宝めん 揚げぎょうざ ナムル 	10 牛乳 ごはん よく眠れるクリームグラタン 小松菜のサラダ 冬野菜のミネストローネ 【睡眠の質向上メニュー】	11 牛乳 建国記念の日 	12 牛乳 ごはん 鶏肉の梅焼き ひじきのごまマヨ ちゃんこ汁	13 牛乳 ごはん 手作り魚ロッケ もやしのとえ物 豆腐のみそ汁
16 牛乳 ツナトースト 花野菜サラダ さつまいもシチュー 	17 牛乳 ポークカレー (麦ごはん) れんこんサラダ いよかん	18 牛乳 ごはん 和風チキン ゆばの和えもの かぶのみそ汁 新杵の栴餅(小学校)	19 牛乳 ごはん 鮭のチーズ焼き もやしの五目和え コロコロ野菜スープ	20 牛乳 ごはん 酢豚 春雨の中華サラダ 豆腐のスープ
23 牛乳 天皇誕生日 	24 牛乳 かやくうどん 鶏のしそ天ぷら キャベツのごま和え	25 牛乳 ごはん 魚のフレーク焼き ささみの梅風味和え 根菜のみそ汁	26 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット 野菜のポン酢がけ ワンタンスープ	27 牛乳 ごはん カミカミつくね 茎わかめのサラダ 浜坂ちくわのすまし汁 【カミカミメニュー】

新温泉町名物

新温泉町の特産品である『栴餅』が登場します。中学校は4日、小学校は18日です。浜坂にある『新杵』さんで作っていただく予定です。

♡ 中学3年生のみなさんへ♡

9年間の学校給食もあとわずかとなりました。残り少ない給食時間を楽しんで、思い出の一つに加えてもらえたらうれしいです♪



(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費1月分の口座振替は、2月20日(金)です。残高確認をお願いします。