

新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。  
ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や身体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。









**\*\*給食目標\*\***  
正しい食事の仕方を身につけよう。

### 食事のマナーを意識しよう!

★食べるときに気をつけることとして、次のうち、どちらが正しいと思いますか?  
ただ正しいと思う方に○をつけましょう。

★あなたが食べるときの姿を思い出して、「できている」ことに○、「ときどきできている」ことに△、「できていない」ことに×を書きましょう。

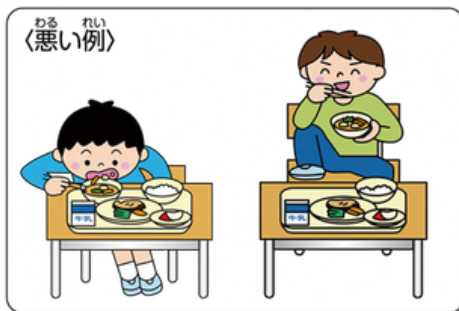
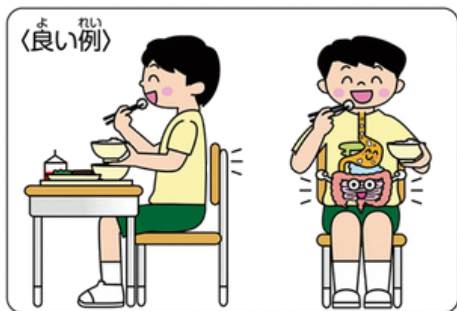
おはしを上手に使って食べている ( )		おわんや小さいお皿は手に持って食べている ( )	
足の裏を床につけて、背筋をのばして食べている ( )		大きいお皿は手を添えて食べている ( )	

 口をとして食べる	 口を開けて食べる	 おわんは上からつかむように持つ	 おわんは下から支えるように持つ
 パンはちぎらずそのまま食べる	 パンはちぎってひと口ずつ食べる	 おはしてませたり、くるんだりする	 おはしてさしたり、食器を寄せたりする

### ◎なぜ姿勢よく食べないといけないの?

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。



**給食アンケートのご協力  
ありがとうございました!**  
アンケート結果をまとめました。  
ご興味のある方は、QRコードからアンケート結果をご覧ください。



これからも  
おいしい給食  
を作ります!

### 旬の食材 アスパラガス

疲労回復効果・スタミナ増強に効果抜群!  
利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があるといわれています。

旬の食材は栄養価が高く、うまみ成分が豊富でおいしいのが特徴です。  
家庭でも「旬の食材」を使って、食卓で季節を感じましょう。

### 厚沢部 お米 越冬じゃがいも

今月は厚沢部町・庄山農園のお米が登場!  
給食サイトでは、食べて品種を当てる「お米クイズ週間」を開催しています。  
詳細は[あっさぶ給食サイト](#)をご覧ください。