



1月給食だより

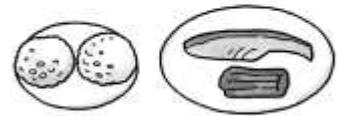
江戸川区立下鎌田東小学校
令和6年1月9日（火）
校長 山本 浩一
栄養士 遠藤 冴香

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしたとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まります。勉強や運動に自分の力を発揮するためには、早寝早起き朝ごはんの生活習慣を身に付けることが大切です。また、1月は全国学校給食週間があります。いつも食べている給食について目を向けて、役割について考えたり、給食の時間の過ごし方を振り返ったりしてみましょう。

今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子供たちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立

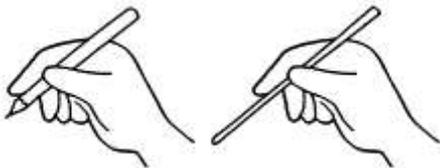


おにぎり、塩さけ、菜の漬物

食事のマナーを身に付けましょう

1月の給食目標は、「食事のマナーを身に付けましょう」です。食事のマナーというと、堅苦しく考えてしまいがちですが、食事のマナーは、「人に迷惑をかけずにみんなが食べるためのもの」です。特に学校給食は、多くの人と一緒に会食をする時間です。みんなで楽しく食事をするためには、食器やはしの持ち方、並べ方、食事の姿勢などの基本的な食事のマナーを身に付けること、相手をおみやわり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけることが必要です。食事のマナーは、食事をより楽しむための近道なので、日頃から気を付けていくと、大人になっても意識せずにマナーを守れる人になれます。

上のはしは鉛筆の持ち方と同じ



基本のはしの持ち方

<p>1</p> <p>上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。</p>	<p>2</p> <p>下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。</p>	<p>3</p> <p>親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。</p>
---	--	---

日本では、皿を持たずに、前傾姿勢でものを食べる「犬食い」は、マナー違反とされています。食事の時は皿を持って、食べるようにしましょう。



食事中にふさわしい会話をしましょう



食事の時に、汚い話や気持ちの悪くなる話をしたり、大声を出したりすると一緒に食べている相手をいやな気持ちにさせてしまいます。相手への思いやりの気持ちをもって、楽しい話題を選んで食事をしましょう。