

きゅうしょくだより

令和7(2025)年
大阪市立 塚本小学校
11月号

食事のマナーについて考えよう

食事のマナーと聞くと、かたくるしいものやルールが多いものと考えていませんか。
本来、食事のマナーとは、みんなが楽しく食事をするためのものです。難しいものとは思わず「食事をより楽しむためのもの」と考えてみましょう。

このようなことに気をつけましょう

背筋をのばして
体によい姿勢で
食べる。



茶わんや汁わんを
持って食べる。



口に食べものを
入れたまま話を
しない。



食事にふさわ
しい話をする。



* 食事のマナーは、国や地域によって様々です。これらは日本での食事のマナーの一例です。

11月のこんだてより

～秋にいいくだものを紹介します～

みかん 11日(火)・21日(金)

みかんにはビタミンCがたくさん含まれていて、かぜを防ぐはたらきがあります。



りんご 18日(火)

りんごは一年中出回っていますが、旬(たくさんとれて、おいしい時期)は10月から1月ごろです。



かき(富有柿) 26日(水)

国内で一番生産量が多い柿の品種です。他の品種より甘いので「甘柿の王様」と呼ばれています。



給食に登場する今が旬の野菜

★ブロッコリー★

ブロッコリーは、すずしい気候でよく育つ野菜です。旬は11月から3月ごろです。

6日(木) ブロッコリーのサラダ



★カリフラワー★

カリフラワーは、つぼみの部分を食べる野菜です。キャベツと同じ種類の野菜で「キャベツの花」という意味があります。

12日(水) カリフラワーのピクルス

