

きゅうしょくだより

令和7年11月 No.7
おおさか しりつおすみひがししょうがっこう
大阪市立大隅 東 小学校
(発行：東 淀川区栄養教職員)

しよくじ かんが 食事のマナーについて考えよう

しよくじ 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。

このようなことにきをつけてみましょう

せすじ
背筋をのばして
からだ
体によい姿勢で
た
食べる。



ちゃ しる
茶わんや汁わんを
も
持って食べる。



くち た
口に食べものを
い はなし
入れたまま話を
しない。



しよくじ
食事にふさわ
しい話を
はなし
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。

がつ こんだて 11月の献立より

あき
秋においしくだものをしょうかいします

みかん 11月11日(火) 21日(金)

みかんにはビタミンCがたくさんふくまれている、
かぜを防ぐはたらきがあります。



かき(富有柿) 11月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。



りんご 11月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。

きゅうしょく で いま しゅん や さい 給食に出る今が旬の野菜

★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。

11月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。

11月12日(水) カリフラワーのピクルス

