

# きゅうしょくだより

令和8年  
**6月号**  
作成者  
東城区栄養教職員

がつ しょくいけっかん  
6月は食育月間



## マナークイズ

みんなで楽しく食べるためには、  
①と②のどちらがよいでしょう。

- ①みんなが楽しくなる話をする。
- ②自分だけが楽しい話をする。




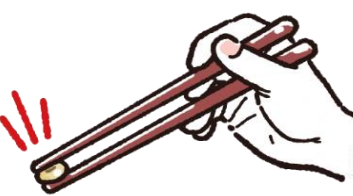
★答えは右下にあります。

## 給食をおいしく食べるために

給食の時間は、クラスみんなで食事をともにする大切な時間です。だれか一人が自分勝手な食べ方をすると、周りの人はいい気持ちがしません。みんなで楽しく給食の時間を過ごすために、食事のマナーを見直してみましよう。

## よいマナーは一生の宝物！

## 給食のマナーを見直してみましよう。

<p>一口30回かもう。</p> <p>あたまがよくはたらく。</p>  <p>よくかんで食べる。</p> <p>むし歯の予防もできます。</p> <p>ひじをつかない。</p> <p>背筋をのばす。</p>	<p>よい姿勢で食べる。</p>  <p>友達をおどろかせたり、ぶつかったりするのはいや、危険なのでやめましよう。</p>  <p>食べているときは、歩き回らない。</p>
<p>「いただきます」</p>  <p>「ごちそうさまでした」</p> <p>心をこめた食事のあいさつをする。</p> <p>食べ物の口に入ったまま話をする、食べ物周りの友だちに飛んでしまいます。</p>  <p>口をとじて食べる。</p>	<p>おはしを正しく持つと、小さな食べ物をじょうずに食べることが出来ます。</p>  <p>正しいおはしの持ち方をする。</p>

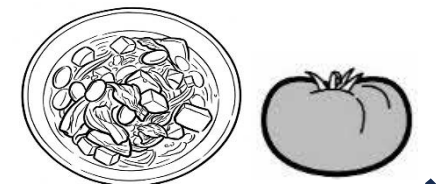
## 6月の給食より

29日(月)

### フレッシュトマトのスープ煮(大豆)

※大豆(えだまめ)の除去食があります。

夏が旬(たくさんとれておいしい時期)のトマトを使った献立です。トマトは、病気の予防など体の調子を整えるはたらきがあります。旬のトマトを食べて元気な体をつくりましよう。



給食の時間は、みんなが楽しく食べるように心がけてましよう。