



# 食育だより 7月

7月の給食目標

## たの 楽しく食事をしよう

楽しく食事をするためには、食事のマナーを守って食事をするのが大切です。

食事には、エネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやなきもちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

### 食事中に気をつけてほしいこと



食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。



姿勢

いすに深く腰をかけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。



スマホは見ない

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は、見ないようにします。

### 気をつけたい夏休みの生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

