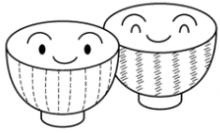


今月の目標

食事の習慣やマナーを身につけましょう



食事マナーを守って
楽しく食事をしましょう

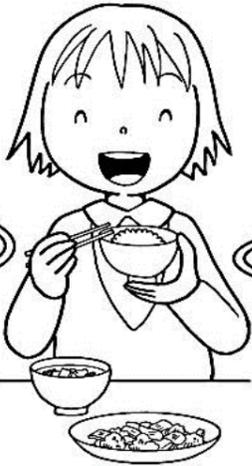
食事マナーの基本

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑に

ならないようにしましょう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

感謝の気持ちを

忘れないようにしましょう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

1年間の総まとめ

食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できていないことがあれば、引き続きがんばりましょう。

食事のマナーは身につきましたか？

- きちんとあいさつをする
- 食事中に席を立たない
- 食べ物をくちに入れたまま話をしない
- 音を立てて食べない
- はしを正しく持ち、反対の手で食器を持つ
- かたづけをする



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
午前	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>3月の献立</p> <p>*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>リクエスト給食</p> <p>今月は卒園するりんご組さんのリクエストメニュー(下線のひいてあるもの)を中心に献立を決めました。</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>14日はみかん・ぶどう・りんご組は白ごはんは、いりません。災害時の非常食のご飯を食べます。</p> </div> </div>					1					
昼食											おかず バナナ
午後											おかし
午前	3 牛乳・ゼリー	4 牛乳・りんご	5 牛乳・バナナ	6 牛乳・おかし	7 牛乳・おかし	8					
昼食	はるまき スパゲティサラダ すましじる	おやこうどん マヨネーズあえ	あげやさいのあんかけ とりとたまごのスープ	さけのマヨネーズやき ブロッコリーサラダ ポテトスープ	とりのなんばんづけ さつまじる	おかず バナナ					
午後	フルーツジュース ひなあられ	牛乳・ミルク でこぼん・チーズ	牛乳・ミルク りんご・おかし	お茶 ピザトースト	牛乳・ミルク バナナ・にぼし	おかし					
午前	10 牛乳・おかし	11 コーンフレーク	12 牛乳・バナナ	13 牛乳・ゼリー	14 牛乳・バナナ	15					
昼食	マーボー豆腐 さつまいもサラダ	スパゲティミートソース ひじきのサラダ	にくだんごシチュー ほうれんそうサラダ デザート	さけのなんばんづけ かぶのみそじる	カレーライス みずなのサラダ	おかず バナナ					
午後	お茶 いちごヨーグルト	牛乳・ミルク プリン・にぼし	お茶 りんご・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 みかん蒸しパン	おかし					
午前	17 牛乳・バナナ	18 牛乳・おかし	19 牛乳・りんご	20	21 牛乳・バナナ	22					
昼食	おべんとうの日	やきそば ヨーグルトサラダ	からあげ フライドポテト マカロニサラダ ゆきなじる	春分の日	ハムサラダコロケ ちくわのいために とうふのみそじる	半日保育に ご協力下さい 卒園式					
午後	フルーツジュース フレンチトースト	お茶 ミルクドーナツ	牛乳・ミルク バナナ・チーズ		お茶 きなこあげパン						
午前	24 牛乳・バナナ	25 牛乳・おかし	26 牛乳・おかし	27 牛乳・りんご	28 牛乳・バナナ	29					
昼食	もやしのにくみそあんかけ よしのじる	みそラーメン かぼちゃのそぼろに	にくじゃが すましじる	さかなのてんぷら ちゅうかあえ たまごスープ	チキンカツ ドレッシングサラダ レタススープ	半日保育に ご協力下さい					
午後	ヨーグルト・おかし	牛乳・ミルク りんご・にぼし	お茶 バナナ・チーズ	牛乳・ミルク おかし	お茶 きなこバナナ	部屋移動					
午前	31 牛乳・バナナ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>身近なおとなが見本に</p> <p>子どもにとって、身近な大人がマナーのお手本です。大人が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれを真似してくれます。</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>スマホの</p> <p>ながら食べはやめよう</p> <p>食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> </div> </div>									
昼食	ハヤシライス ちゅうかサラダ										
午後	牛乳・ミルク パウムクーヘン										