

SUKU 2

食のおたより 11月

まもれていますか！？食事のマナー

食事のマナーは守られていますか？マナーは、いっしょに食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心遣い」です。また、食事を口にするまでに携わってくれた人に対する「感謝のふるまい」でもあります。それらは、特別な日にあらわせば良いものではありません。常日頃「心遣い」や「感謝のふるまい」を忘れてはいけません。ここではマナー違反になる行動を紹介합니다。

✕ 背筋が曲がっている



背中が丸まったままだと、お皿を持っていてもお皿と顔が近くなり、犬食いのように見えてしまいます。

✕ 口をあけたまま



口をあけたまま食べ、口の中の食べものがみえてしまうと、相手に不快な思いをさせてしまいます。

✕ お皿をおいたまま



お皿を持たずに食べ、ぼろぼろと食べ物をこぼすと、洋服や床が汚れ、においやシミがついてしまいます。

✕ ひじをく



肘をついて食べることは、横柄な態度に見えてしまいます。

ランチルームでのお約束

ランチルームをきれいに使用するためのお約束です。最近守れていない人が増えてきました。気を付けましょう。

牛乳パックは しっかり開く



パックはあらってリサイクルします。よくあらえるようにさいごまでひらく



しっかりしぼる
のばしてかわかす

雑巾は台ふき前と
台ふき後によくすすぐ

いすを傾けて座らない



ランチルームのゆかを
きずつけないように



せきをたつまえにトレーの
まわりとつくえの下をかくにん

食べこぼしは拾う

放射性物質測定結果を下記の通り報告します。

【品名】キャベツ 【産地】群馬 【測定日】令和6年10月24日

放射性ヨウ素、放射性セシウム共に定量下限値未満

11月8日は 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など
ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 	ビタミンC 野菜、いも、果物など
ビタミンD 魚介類、きのこなど 	いろいろなものを 食べようね！ きゅうたん

