



給食だより



宇都宮市立西小学校
2025年度 第3号
<http://www.ueis.ed.jp/school/nishi/>

気温と湿度が高くなる6月から、食中毒の危険性が高くなります。給食室では衛生管理を徹底しながら、毎日給食を作っています。みなさんも、給食の前には手洗いや消毒をしっかりとしましょう。

6月は食育マナー月間です

一条地域学校園では、「食育マナー月間」として、基本の配膳(ご飯は手前の左側、汁は手前右側など)と食事の姿勢、食事のあいさつなどについて確認しています。また、給食委員会の子どもたちが給食の時間に校内放送で「やってはいけない箸の使い方」について説明してくれました。

大切な食事の
あいさつ

いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも、食べ物の命や食事を用意するためにかかった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

背筋をピンと伸ばして食べよう

正しい姿勢で食べていますか？よい姿勢にするためのポイントを紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



食事中は食器を手にとって食べるようにしましょう。

普段の食事の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついたりしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。

