

# 給食だより

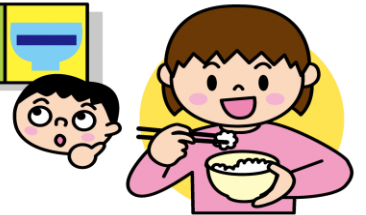
令和6年10月

佐呂間町学校給食センター  
Tel. 5-2555

10月に入りました。学期間休業をはさんで後期が始まります。勉強もスポーツも頑張って、充実した学校生活を送りましょう。そして給食時間も、改めて食事のマナーについて考え、みんなが気持ちよくすごせるようにしたいですね。

## 意識していますか?

## 食事のマナー



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

### 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

### やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

### はしの持ち方

#### 左利き

#### 右利き

● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

### やりがちなマナー違反

- さしばし
- よせばし
- わたしばし
- まよいばし
- なみだばし

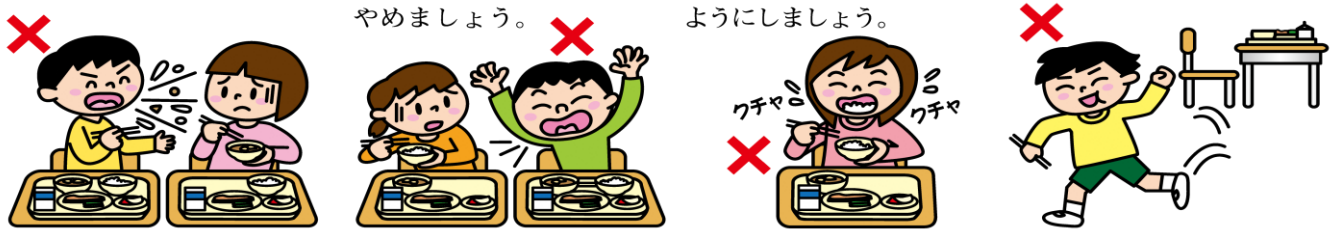
### 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



★裏面には「食品ロスをなくそう!クイズ」があります。挑戦してみてくださいね!



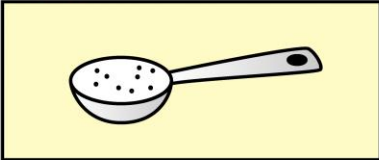
資源やエネルギーを大切に！

しよくひん

# 食品ロスをなくそう！クイズ



**Q1** 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

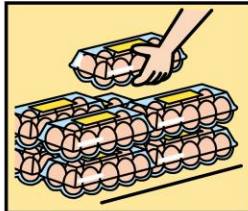


③ バケツ1ばい分

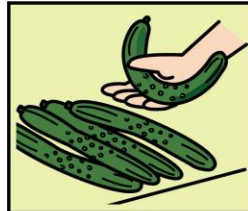
**Q2** 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵  
庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にあ  
る新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど  
不ぞろいな野菜を買う。

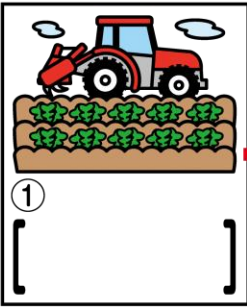


④ 賞味期限が切れてい  
たら、すぐに捨てる。

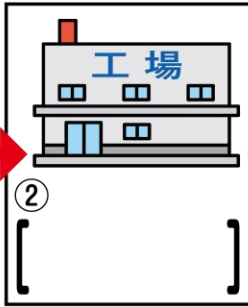


⑤ 食べられる量だけ  
調理する。

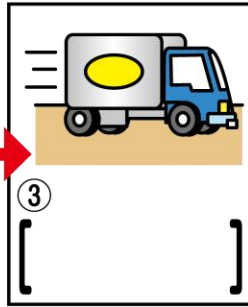
**Q3** 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。  
どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [ ] に言葉を入れましょう。



① [ ]



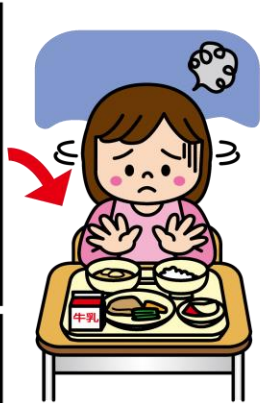
② [ ]



③ [ ]

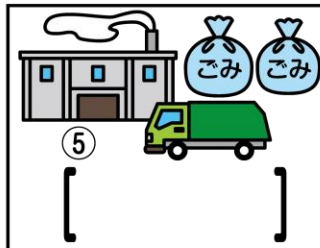


④ [ ]



⑤ [ ]

エネルギーは温室効果ガスとなり、  
地球温暖化の原因になります。  
食品ロスをなくしてエネルギーの  
ムダ使いを減らそう！



- はこ 運ぶ
- も 燃やす
- かこう 加工する
- りょうり 調理する
- さいばい 栽培する

Q1 ① [ ] ② [ ] ③ [ ] ④ [ ] ⑤ [ ]

Q2 ① [ ] ② [ ] ③ [ ] ④ [ ] ⑤ [ ]

Q3 ① [ ] ② [ ] ③ [ ] ④ [ ] ⑤ [ ]