



# 北中給食だより



岩沼市立岩沼北中学校  
令和7年8月

## 8、9月給食目標

食事のマナーを身に付けよう



暑さが厳しい夏休みでしたが、充実した毎日をお過ごすことができたでしょうか。夜更かしをして、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？

8月26日（火）から給食がスタートします。給食時間の過ごし方（食事前の手洗いや給食当番の身支度など）や食事のマナー（箸の持ち方や食事中にふさわしい会話など）を意識し、よい雰囲気楽しく給食時間を過ごせるようにしましょう。

## 給食の正しい配膳の位置について

### 配膳のルールを覚えましょう



主食は、左  
汁物は、右  
主菜は、皿の右側  
副菜は、皿の左側

自分の並べ方を確認  
してみましょう



・・・気になる食事のマナーは・・・

☆正しい姿勢で食事をしましょう。

☆背中を丸めて食べていませんか？



正しい姿勢で食べないと、見た目だけでなく、内臓を圧迫して食べたものの消化も悪くなります。

☆横を向いて食べていませんか？

☆ひじを机の上ののせて食べていませんか？

☆正しい箸の持ち方に注意しましょう。

正しく箸を持つことで、上手にさいたり、つまんだり、すくったりすることができ、料理をきれいに上手に食べることが出来ます。

### はしを正しくもとう！！

