



## 入学・進級 おめでとうございます!



ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。



## 朝ごはん 食べていますか?



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

## お知らせ

### 南高校の給食・食事内容

- 主食 ・ご飯(週4回)  
・パン(週1回)
- 産地 ・米・パンの小麦粉(茨城県)
- 牛乳 ・200cc  
たんぱく質、カルシウムの補給が目的
- 給食使用食材  
茨城県内産または国内産の野菜や肉などを使用

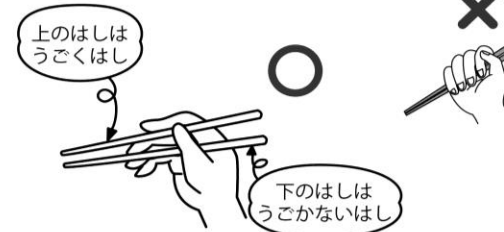
## 給食費について

保護者の皆様にご負担いただく給食費は、食材費のみで、それ以外の経費はかかりません。未納になりますと食材の購入など給食づくりに支障をきたします。ご協力をお願い致します。

- 給食費1年分(180日)  
48,000円
- 1食分 267円

答え合わせをしながら、それぞれのマナーについて考えていきましょう。

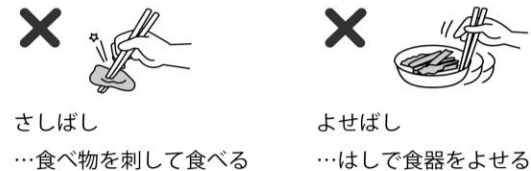
### はしの持ち方とマナー



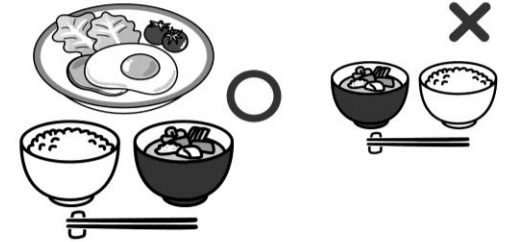
#### 〔はしの持ち方〕

上のはし…親指、ひとさし指、中指の3本でしっかりはさみます。えんぴつの持ち方と同じです。  
下のはし…親指のつけ根と、薬指でささえます。上のはしを動かし、はしの先を開いたり閉じたりして、物をはさみます。

#### 〔間違ったマナー〕



### 料理の並べ方



料理の並べ方は、手前にはしを置き、左にごはん、右に汁物を置きます。おかずはその奥に置きましょう。「ひ・だ・り」は3文字だから「ご・は・ん」と覚えると、覚えやすいです。

### 正しい姿勢とマナー

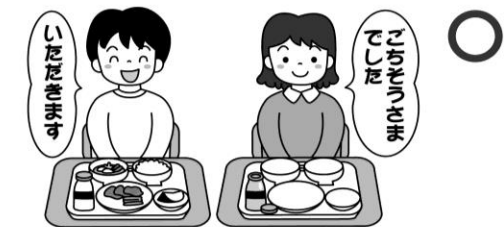


#### 〔悪い姿勢とマナー〕

悪い姿勢・おわんを持たない  
…背中を丸めて、食器に口を近づけて食べないように。左手を使っておわんを持ち、背筋を伸ばして食べましょう。  
ひじをつく…机にひじをつかずに食べるのが日本の基本的なマナーです。  
口に食べ物が入っているときに話す…口の中が見えたり、つばが飛ぶと、周りの人に迷惑がかかります。みんなが気持ちよく過ごせるように心がけましょう。



### 食事のあいさつ



食べる前には「いただきます」食べおわったら「ごちそうさまでした」と、感謝の気持ちをこめて、あいさつをします。  
右の男の子の絵は、まだ料理に手をつけていない様子なので、食べる前の「いただきます」のあいさつが正解です。  
おうちでも給食でも、きちんとあいさつをし、残さずきれいに食べるようにしましょう。