

いただきますいむ

食事のマナー ～残食について～

みなさん、食事は残さずに食べていますか？食べる時間がなかったり、嫌いなものがあつたり、体調が悪かつたり、満腹で食べられないこともありますね。1皿の量が決まつていて減らせないものもありますが、給食など自分で食べる量を調整できる時、残さずに食べることはとても大切なマナーです。夏休みは家族で出かけたり、部活や習い事の合宿に行つたりして、バイキングやビュッフェのごはんを食べる機会もあるかもしれません。自分の食べられる量を考へて食事をしましょう！

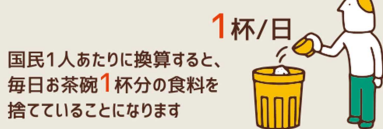
①食べきれる量だけ盛り付ける。

食べ足りない場合は、もう一度取りに行きましょう。

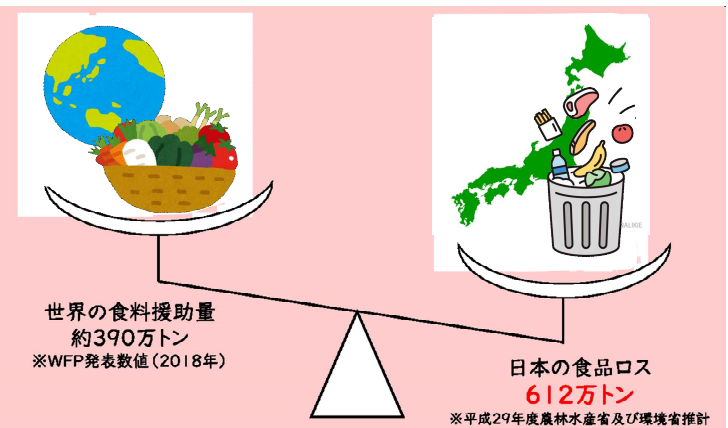
②バランスよく盛り付け、ぼかつり食べをしない。

彩りよくきれいに盛り付けましょう。また、後の人のことを考へて取りましょう。

※どうしても食べきれず残してしまう場合でも、端に寄せるなど、お皿をきれいに使しましょう。



食品ロス…まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。



生活リズムを整えましょう！



長期休み明けは不登校が多くなる傾向にあります。

生活リズムが崩れると、心身を健康に保つてくれる自律神経も崩れてしまいます。日中活動する気力が起きず、食欲もなくなり、体がだるい日が続いてしまいます。そして、学校に行きたくない気持ちが大きくなってしまいます。「早寝早起き」そして「朝ごはん」をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。