

10月 給食だより

令和6年10月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校

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、食べる時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
- いすに深く腰をかける
- 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



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反



食事中に気をつけたいこと



食べ物をお口に含んだままお話しす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たてないようにしましょう。



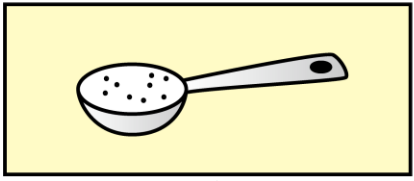
食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。

し げん たい せつ
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 に ほん しよくひん りょう こくみん ひとり にち あ けいさん りょう
日本の食品ロスを、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 おお ぶん
大さじ1ぱい分



② おにぎり1こ分

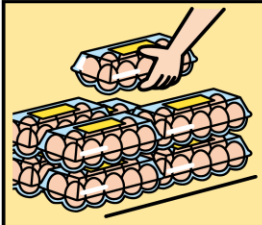


③ バケツ1ぱい分

Q2 しよくひん く ふう こう どう
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 かい もの い まえ れいぞう
買い物に行く前に冷蔵
庫の中身をチェックする。



② たまご ぎゅうにゅう おく
卵や牛乳など、奥にあ
あたら しょうひん えら
る新しい商品を選ぶ。



③ ま ぶ 曲がったきゅうりなど
ふ やさい か
不ぞろいな野菜を買う。

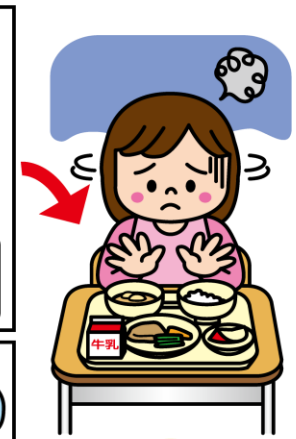
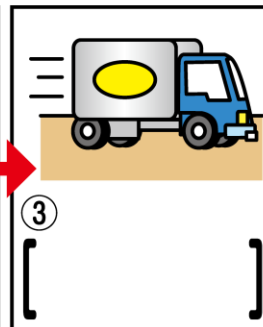
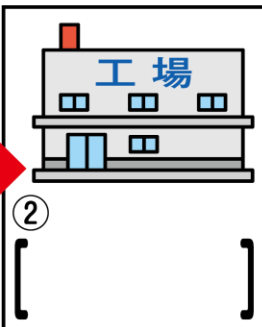
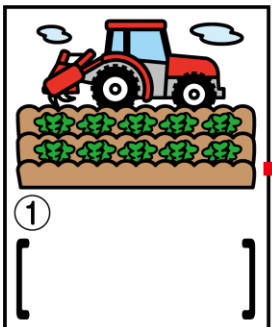


④ しょうみ きげん き
賞味期限が切れてい
たら、すぐに捨てる。

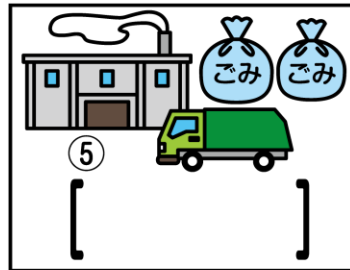


⑤ た ちょうり 食べきれる量だけ
調理する。

Q3 た もの し げん
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。



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!



た もの
食べ物を
ムダにすると

- はこ 運び ・ 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

こたえ Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当
たり約103gの計算になる。] Q2=①③④ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商
品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるか
どうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす