



こんげつ 今月のテーマ... 食事のマナーを身につけよう

Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month.



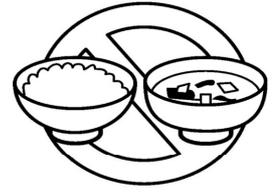
\*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。



# 食事のマナーを身につけよう



## マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入った  
ままおしゃべりする

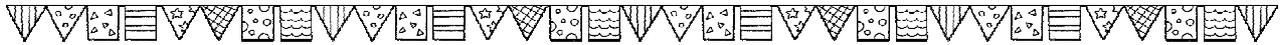
がちゃがちゃと  
食器の音を立てる

ひじをついて食べる

まわりの人とふざける

食事中に席を立つ

食事中にふさわしく  
ない話をする



# 元気祭りに向けて、栄養大作戦!

うんどうのうりよく  
【運動能力アップ その1】

筋肉をつくるたんぱく質を多  
くもっている「豆やお肉、お魚」な  
どを多くとりましょう。

うんどうのうりよく  
【運動能力アップ その2】

エネルギーをつくるための助  
けとなる「野菜、果物、乳製  
品」をとりましょう。

ほきゆう  
【エネルギーの補給を!】

運動するためのエネルギーに  
なる「ごはん、パン」をとりま  
しょう。

すいぶん ほきゆう  
【水分の補給をしましょう!】

運動するときや、汗をかいた  
ときには、十分な水分の補給が  
必要です。

## 元気祭り当日もしっかり朝ごはん!

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によ  
つて補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネ  
ルギー源です。元気祭り当日は、午前中から元気に活動  
できるように、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。