

10月の ～給食目標のふり返し結果～

10月の給食目標は、**和食の食べ方を知ろう** でした。

★「ごはんとおかずを交互に食べることができた」と答えた児童 **72%**

★「音を立てずにしずかに食べることができた」と答えた児童 **90.5%**

★「食器を正しくもって食べることができた」と答えた児童 **92.6%**
(高学年のみを対象)

みんなでめざそう
100%!

～これから気をつけたいこと～

- ごはんとおかずをこうごに食べる おかずをひとつずつ食べない
- シャベらずにしずかに食べる 音を立てないように食べる
- おちゃわんを正しくもつ しゃっきを正しくおく 家でも気をつけたい
- 正しいしせいで食べる ひじをつかない 足をゆかにつける
- よくかんで食べる あじわって食べる
- きらいなものもがんばって食べる これからも気をつけたい など



おぼえていますか?

口中調味

ごはんとおかずを交互に口へ入れ、口の
中で混ぜ合わせながら食べる独特の食べ方を
“口中調味”とよびます。古くから日本人が
食べてきた食べ方です。ごはんを主食とする
日本では、ごはんを中心におかずと交互に食
べることが、食事をよりおいしくし、栄養
もバランスよくとれるとされています。

みなさんが書いてくれた
思い思いのめあては、
11月の目標と合わせて
トライ!していきましょう。

