

給食だより



令和2年5月 学校

5月の目標

食事のマナーを
身につけよう



緑がみずみずしく輝く、さわやかな季節になりました。1ヶ月おくれの新学期が始まり、慣れない学校生活に緊張している子も多いでしょう。体調をくずさないよう、なるべく早く寝て、食事にも気を配るようにしましょう。

楽しい会食をするために

基本のマナー

を身につけよう!



食べ物をお口に入れたまましゃべらない



がちがちや食器の音を立てない



まわりの人とぶざげたり大声で話さない



ひじをついたり、背中を丸めて食べない



くちやくちや音を立てて食べない



みんなが食べ終わるまで席を立たない



よいで食べていますか?

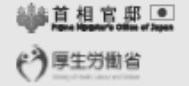
②の3角形ができていますか?

②の頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるようにイメージしてみましょう!

②の体と肘の間はこぶし1分くらい開けます

感染症予防の基本は手洗いです!

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



生活リズムと食事

「早寝、早起き、朝ごはん」は、お子様の健やかな心と体を育て、豊かな学校生活を送る基本となります。また、食事内容も非常に重要です。主食（ごはん、パン）・主菜（肉、魚、卵、乳製品、大豆・大豆製品）・副菜（野菜、きのこ、海そう、くだもの）がそろった朝食を食べることによって、脳の働きを活発にして、集中力を高めます。

この機会に生活リズムと栄養バランスのとれた食事について、ご家庭で振り返ってみてはいかがでしょうか?

おはしの持ち方

①えんぴつのようにはしを1本持つ。

②もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさむ。

上のはしを動かす。

下のはしは動かさない。



上手に持てるかな?



食育歳時記

八十八夜

八十八夜は、立春（2月4日）から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるまいといわれています。実際、お茶にはガンや生活習慣病の予防に効くカテキンや、血管や皮膚の健康を保つビタミンCといった健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。



かしわもち

柏の葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味が込められています。