

4月の給食だより

給食目標「正しい給食のしかたを覚えよう」

気持ちよく食事をするために、身支度をととのえ、配膳の準備や配り方、後片付けもきれいにできるように、みんなでおぼえましょう。

給食がはじまりますよ!

今年も給食がはじまります。給食でみなさんに心がけてほしいことです

今年も給食がはじまります。給食でみなさんに心がけてほしいことです。

クラスみんなが食べるものを扱っているという自覚をもち、衛生に気を付け安全に給食当番の仕事しましょう。



トイレをすませ、せっけんでよく手を洗ってから席につきましょう。

汚れたままの手で食べ物を食べてはいけません。食事前の手洗いはかぜや食中毒を防ぐためにとても効果的です。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりしましょう。

食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちをいただきますを表現しましょう。



苦手なものや初めてのものでも、ひと口は挑戦して味わってみましょう。

子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えますよ。(食物アレルギーのある人は、原因となる食べ物を食べてはいけません)



片づけもきちんとしましょう。

調理員さんが気持ちよく後片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



おかずと主食は交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように注意しましょう。

「ばっかり食べ」は栄養に偏りが生じやすく、作った人をいやな気持ちにさせます。また料理とご飯の味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



食育目標「朝食の大切さを知ろう」

★朝ごはんを食べると



体温が上がり、体がめざめます。



脳にエネルギーが届いて、頭もスッキリ!



消化器が刺激を受けて、排便効果あり!

★朝ごはんを食べないと



おなかがすいて力がでない。



脳がエネルギー不足。集中力、記憶力の低下。



便秘や体がだるくなり、疲れやすくなる。

★朝ごはんには、「ごはん」と「た・ま・や」

脳の栄養は「ブドウ糖」。含まれているのは炭水化物のご飯やパン。おかずに、たんぱく質の肉や魚、卵とまめの納豆や味噌汁にやさいを組み合わせた朝ごはんにしましょう。