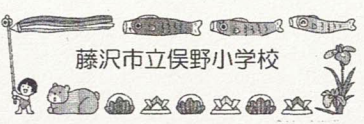


5月 給食だより



1年生 給食デビュー！



新緑がまぶしい季節になりました。日中の気温はこれからどんどん上がっていきませんが、朝晩はまだまだ肌寒いこの季節。5月病にかからず、元気に学校生活を送るためにも、長い連休中も生活リズムをととのえましょう。

1年生の給食が20日からスタートしました。1年生は早めに取りに来て、自分たちで準備と配膳をします。最初はゆっくりでしたが、慣れてくるとみんなテキパキ動けるようになっていました。教室を回っていると、「いいにおいだね〜」「苦手なものもがんばって食べたよ！」「3回もおかわりしたよ！」とたくさん声をかけてくれます。おしゃべりができないのはさみしいですが、その分味わって食べてくれていました。ご家庭でもぜひ給食の様子を聞いてあげてください。

牛乳や乳製品を毎日とろう！

牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

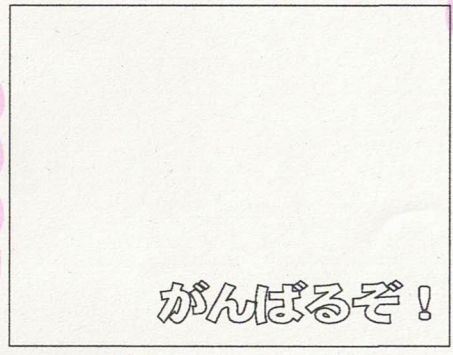
特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとりましょう。



おうちでも牛乳を飲んでね！

給食当番さんはバッチリ白衣を着てスタンバイ！



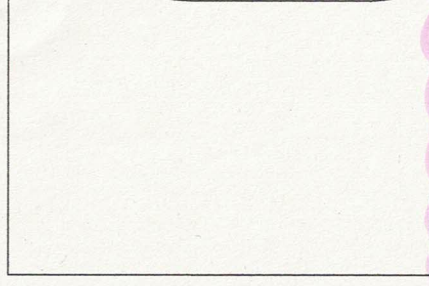
牛乳パックの開け方は先生がお手伝い。毎日やれば上手になるよ



みんな「もぐもぐ黙食」を守って食べることができていました



ぜんぶ食べられてえらいね！



おかたづけも自分でできるよ！

一年生親子給食会で配っていた冊子が電子版になりました。給食のレシピなども載っていますのでぜひご覧ください！

食育啓発冊子 大切です！食生活



食習慣は、子どものころの習慣がその後に大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようになるためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。

学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。



食事の食べ方やマナーなども給食時間に食べながら勉強しますが、ぜひご家庭でも下記の事を意識して食事をしていただけるようよろしくお願いします。

- よくかんで、よい姿勢で食べましょう。
- パンはひと口ずつちぎって食べましょう。
- 魚は骨があるので気をつけて食べましょう。
- 食器は正しい場所に置きましょう。
- 茶碗を手を持って食べましょう。

