

5月給食だより



「早寝 早起き 朝ごはん」
運動シンボルマーク
早寝 早起き 朝ごはん

新学期が始まり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？この時期は、4月の緊張がほぐれて体の疲れが出やすくなります。体の疲れをためないように、早寝・早起きをしてしっかり朝ごはんを食べましょう。

『好き嫌いしないで残さず食べよう』

給食が始まって1か月が過ぎようとしています。新しいクラスで少し緊張した雰囲気でも給食時間も始まりましたが、どのクラスもよく食べています。とてもうれしいです。

1年生も一足遅れて、給食がスタートしました。担任の先生の指導のもと、給食準備を始め、クラス分の給食を当番が盛りつけます。さすがに、30人分のごはん、スープを盛りつけるのは大変な様子ですが、一生懸命がんばっています。ぜひ、御家庭でも食事の準備をお手伝いのひとつに加えてください。

給食には、御家庭で食べ慣れない料理や苦手なものも出たりします。いろいろな食材を体験することは、単に栄養を摂取するだけではなく、味覚の発達につながります。苦手なものでも何年か後に食べられるようになることもあるので、少しずつでもいいので食べられるように、御家庭でも声かけをお願いします。



保護者の皆様

今年度の給食費初回引き落とし日は、5月8日(月)です。
2か月分の引き落としとなりますので、不足とならないよう御入金の準備をお願いします。1年生と転入生は6月5日(月)が初回の引き落としとなります。

食事のあいさつ、きちんと言えていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、命ある食べ物をいただいていること、調理などをしてくれた人たちに感謝の気持ちをこめていう言葉です。お米や野菜、肉や魚はみんな生きていたものです。わたしたちはその命を食べて生きています。給食ができるまでには、給食を作ってくれる調理員さん、食材を育ててくれる農家の人、食材を運んでくれる人など、たくさんの人たちが関わっています。食事をする時には、感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

正しい食べ方をしよう！

食事をする時には、正しい食べ方というものがあります。正しい食べ方をすると、見た目もよく、体によいことがたくさんあります。食事をする時は、正しい食べ方を心がけましょう。

○よい姿勢で食べましょう

よい姿勢とは、背中をまっすぐ伸ばし、ひじをつかずに、足をそろえて床につけることです。ひじをついたり足を組んだりして食事をする、背中が丸まり見た目もよくありません。また、よい姿勢で食べると、胃(お腹)が圧迫されないため、食べ物の消化がよくなります。よい姿勢で食事をするようにしましょう。

○主食(ごはん、パン、めん)とおかずは交互に食べましょう

主食とおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べることができます。また、同時に食べ終わると、栄養素をバランスよくとることができます。交互に食べることは、マナーとしてもとてもよい食べ方です。デザートが出た時は、最後に食べましょう。

○よくかんで食べましょう

よくかんで食べると・・・

- ① 食べ物の消化・吸収がよくなる
- ② あごの筋肉が強くなり、歯並びがよくなる
- ③ 脳に刺激が伝わって、脳の働きがよくなる



5月の献立から

- 2日(火) 抹茶パンは『八十八夜(新茶の季節)』にちなんだ献立です。
8日(月) 5日の『こどもの日』にちなんで中華おこわを作ります。ちまきの具材で作ります。