

楽しい給食時間にしましょう

新年度が始まって一ヶ月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。同時に気づかぬうちに少し疲れがたまってきているころかもしれません。給食をしっかり食べてパワーをつけましょう。皆さんが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーを守り楽しく食べてくださいね。

給食時間はこう過ごそう！

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食べるときは口をとし、よくかんで食べる

食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気過ごす

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう



こんな人はいませんか？

口に食べ物が入っているときに話す

食事中に立ち歩く



よくがまずに食べる

姿勢が悪い

食事中にふさわしくない話をする



～八十八夜～

「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことです。今年は5月2日がその日にあたります。この八十八夜の頃から、安定した天候が続くようになり夏への準備が始められる縁起のよい日とされています。地域によっては、農作業の開始を祝う「神事」がおこなわれます。

八十八夜に摘んで作られるお茶は、飲むと長生きできるなどの言い伝えもあるようで、不老長寿の縁起物の新茶として特別に珍重されてきました。お茶の新芽には、秋から冬の寒さの厳しい期間を耐えて蓄えられた成分が多く含まれています。

給食では八十八夜にちなんで、7日に「笹かまのお茶揚げ」を作ります。

食べ物の働きを知ろう！

食べ物は、体の中の働きの違いから「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。健康な体をつくるためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

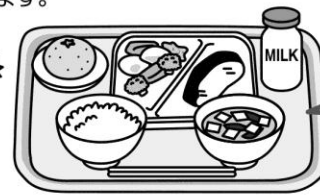
黄 体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。

赤 体（肉や血、骨、歯など）をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。



緑 体の調子をととのえ、病気をふせく「ビタミン」がふくまれています。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べて、健康な体をつくらう！



給食には、3つのグループの食べ物がバランスよく入っています。

