

給食だより



さわやかな風が心地よく、新緑がまぶしい季節となりました。

新学期開始から1ヶ月が過ぎ、学校生活にも慣れてきた頃と思いますが、疲れが出てくる時期でもあります。次の日に疲れが残らないように早寝・早起き・朝ごはんを基本に規則正しい生活を心がけましょう。

今月の給食目標

「給食」が楽しいものになるように工夫しましょう

給食時間は、友達や先生と和やかに過ごせるように、身の回りの整理・整頓や話題に注意して食事するようにしましょう。

- ① 机の上をきれいに拭く、ゴミを拾う、手を洗う、換気をするなど食事にふさわしい環境づくりをしましょう。
- ② 準備を早く終わらせて、余裕がある食事時間を確保するために、給食当番に協力しましょう。
- ③ 大声で話したり、歩き回るなどせず、マナーを守って食事をしましょう。
- ④ また、今回はいくつかある食事のマナーの中から箸のマナーについて3点お話しします！！

☆持ち箸☆

箸を持ったまま、その手で器を持つこと。無意識についやってしまいそうですが、箸はいったん置いてから器を持つようにしましょう。

☆迷い箸☆

どれを食べようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。「どれがおいしいかな？」と探っているように見えて失礼になる場合があります。

☆探り箸☆

鍋や汁物、煮物などの料理の中身を箸で探ること。何が入っているか気になったり、好みの具材から食べたい気持ちもわかりますが、箸で料理をかき回すのは、周囲の人に不快な思いをさせてしまいます。

塩竈市学校給食栄養士会コラム



めざせ！朝食マスター！



今回は朝食にどのような効果があるか、紹介します。



朝起きたときに「ボーッ」とするのは、寝ている間もエネルギーが使われて、足りなくなってしまうからです。朝食を食べると体温が上がり、一日の始まりに脳や体を活発にしてくれる効果があります。朝食を食べずに給食や昼食を食べると、夕方や夜に脳が元気になり、夜更かしにもつながります。



午前中からしっかり授業を受けるためには、おにぎりやパン、ヨーグルト、バナナなど食べやすいものから始めてみましょう。活動的に過ごすための大事なスイッチを入れて、元気に過ごしましょう！！

