

5月 給食だより



穂積小学校
給食共同調理場

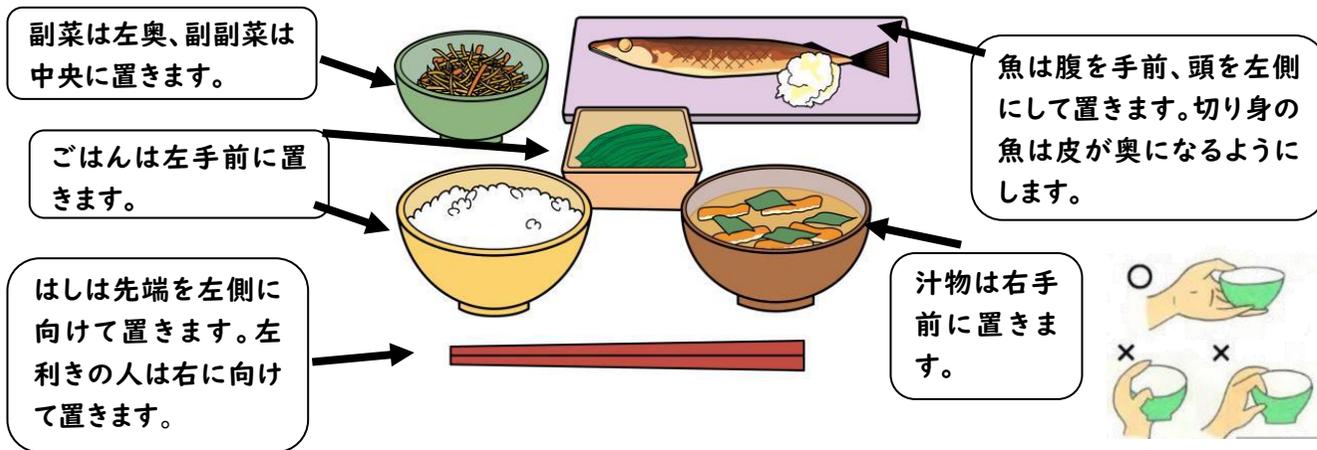
若葉がきらきらと5月のさわやかな風がゆれています。

入学・進級して1ヶ月が過ぎ、児童のみなさんも気に過ごしています。しかし、季節の変わり目、連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れてしまったりすることもよく起こります。疲れをためないように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

見直そう! 食事のマナー

毎月8日は「わ食の日」です。

和食の配膳には決まりがあります。主食のごはんを左に、汁物を右に置きます。食器を手にとって食べる小皿などの副菜は左奥に、食器を持たずに食べるおかずは右奥に置きます。おはしは取りやすいように手に持つ方を右側にして手前に置きます。(左利きの人は手に持つ方を左側に置きます)このように配膳すると食器を取りやすく、スムーズに食事ができます。



給食時も配膳図を確認して正しく置くことができているか確認しましょう!

★姿勢をただそう!★

背中をのばし良い姿勢で食べることは、見た目が良いだけでなく、スムーズな消化にもつながります。

横を向いたりせず、背筋を伸ばして食べましょう。

足は机の横に出さず、そろえて床につけましょう。



ごはん、汁物のおわんは持って食べます。おわんは下から支えるように持ちましょう。食器を持つときに、ひじをつくのはマナー違反です。

★熱中症を防ぐ食生活のポイント★

5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう!



<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>1度に飲む量はコップ1杯が目安です。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>



5月5日は「こどもの日」です。端午の節句といって男の子の成長を祝う日です。

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



おいしかった〜♪

残さず食べたよ〜♪

1年生の給食が始まって3週間。給食当番も上手にできるようになり、給食活動も頑張っています。初めの頃は、牛乳のストローを開けるのに苦戦したり、こぼしてしまったり…。今ではすっかり慣れ、落ち着いて食べることができるようになりました。本当においしそうに食べてくれる1年生たち。6年間でたくましい体と豊かな心を育ててほしいと思います。

