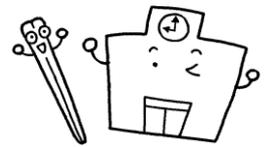


# 4月 食育だより

習志野台第二小学校  
令和6年4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日を送って  
けるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。



給食が始まります

## 給食当番の 身支度を 確認しよう

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 石けんを使って手を洗おう
- 清潔な白衣を着よう
- ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

### 保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

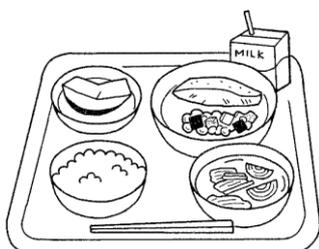
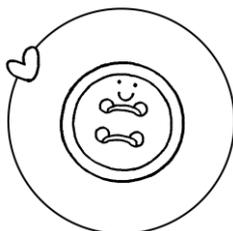
洗濯



アイロンがけ



ボタンつけ



給食は準備から片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する知識、実践力が身につくようになります。

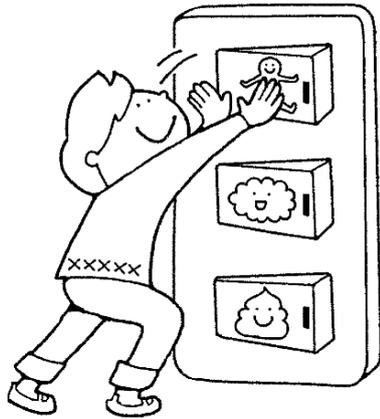
### スーパー給食当番



# 元気な1日は朝食から！毎日朝ごはんを食べよう



## 朝食で3つのスイッチオン！



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。給食が楽しく食べられるよう、みんなで工夫しましょう。



## 大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちがこめられています。心をこめてあいさつをするようにしましょう。

