



八木が谷北小学校
給食室

しんがつき きゅうしょくはじ げつ た ねんせい がっこうきゅうしょく な はじ
 新学期の給食が始まって1か月が経ちました。1年生も学校給食に慣れ始めてきたように
 かん きせつ か め じ き がつ きんちょう つか で
 感じます。季節の変わり目であるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくな
 はやね はやお あさ こころ せいかつ ととの
 ります。早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。

うんどう えいよう 運動と栄養

しょうがっこう うんどうかい れんしゅう ほんかくてき じ き かっぱつ うんどう しょうひりょう ふ
 小学校では運動会の練習が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、い
 えいようそ ひつよう た りょう た ないよう
 ろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の
 たいせつ まいにち しょくじ い か うんどう ひつよう からだ
 2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に
 たいせつ えいようそ
 大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。



きんねん きこうへんか がつ きおん きゅう たか ひ おお
 なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この
 じ き からだ あつ な ぼうし すいぶんほきゅう からだ
 時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体
 うご きゅうよう たいちょうかんり き
 を動かしたあとは休養するなどして、体調管理に気をつけましょう。



出典：食育フォーラム2025-5

5月の給食目標：正しい食べ方をしよう

給食を食べるときの姿勢編

こんな姿勢で食べていない？



からだ よこを 向ける
体を横に向ける



ひじをついて食べる
ひじをついて食べる



あしを床につけない
あしを床につけない

きちんと前を向く
好感度アップ!
茶わんやおわんを手にもって食べる
スプーンを使わずにはしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

あしを床につける
かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!

背すじを伸ばす
食べ物がすっと体の中を通して、消化もよくなるよ!

つくえと体はにぎりこぶし1こぶんくらいはなす
腕とひじがちょうど動きやすい幅になるね!

正しい姿勢で食べよう

ただ しせい た いしき がんば
 正しい姿勢で食べることができるよう、意識して頑張りましょう!

が つ か きん ねんせい がつきゅう そらまめ にち もく ねん
 5月9日(金)に1年生とみどり学級で空豆のさやむき、22日(木)に2
 せい おこな よてい まめ にがて ひと おお
 生でグリンピースのさやむきを行う予定です。豆を苦手とする人も多い
 おも たいけんかつどう とお すこ た きも
 と思いますが、体験活動を通して、少しずつ食べてみようという気持ち
 う うれ ぜんこう しゅん やさい あじ
 が生まれてくれると嬉しいです。全校のみなさんで旬の野菜を味わいま
 しょう。

