

家庭数配付

八木が谷北小学校

給食室

しんねんど はじ げつ つか で ひと
 新年度が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないでしょ

まいにちげんき べんきょう うんどう あさ た
 か。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、

せいかつ とどの
 生活リズムを整えましょう。



あさ たいせつ げん 朝ごはんは大切なエネルギー源

あさ たいせつ わたし ね あいだ
 朝ごはンは、とても大切なものです。私たちは寝ている間

もエネルギーを使っているの、朝起きた時は、エネルギー

が少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を

目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したり

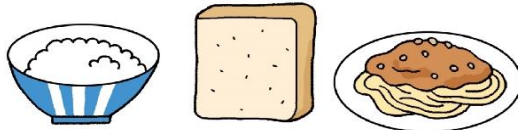
するエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べ

るためには、早起きをして

じかん も たいせつ
 時間にゆとりを持つことが大切です。



エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん

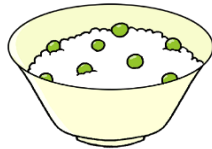


ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

あさ た げんき まいにち 朝ごはんをしっかりと食べて、元気な毎日を！

がっ にち きん ねんせい がっきゅう
 5月15日(金)に1年生とみどり学級でそらまめのさやむき、21日(木)に2年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が生まれてくれるとうれしいです。全校のみなさんと、旬の野菜を味わいましょう。

しゅん あじ 旬を味わう



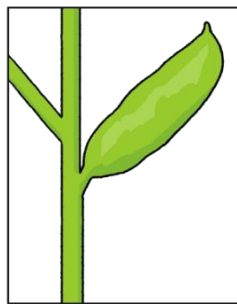
グリンピースごはん

にち どうじょう
 21日にグリンピースごはんが登場します。この時季に出回る旬のグリンピースは、香りがあったり、もっともおいしいといわれています。

おし なまえ ゆらい 教えて！名前の由来

そらまめ

そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。



がっ きゅうしょくもくひょう ただ た かた 5月の給食目標：正しい食べ方をしよう



しょくじ えいよう いがい ひと ひと ふか ごころ なご
 食事にはエネルギーや栄養をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやさきいかに食べるために守ってほしい大切なことです。

せすじ の た 背筋をピンと伸ばして食べよう

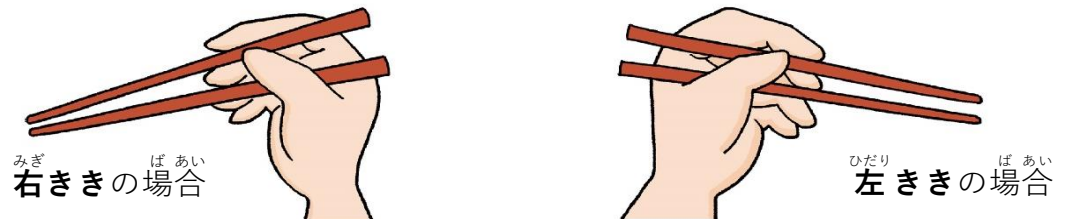
せすじ ただ た せいせい しょうかい
 背筋を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



ただ も かた 正しいはしの持ち方

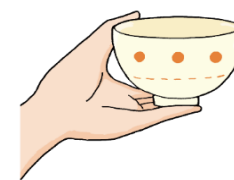
ただ も かた え み かくにん
 正しいはしの持ち方ができているかを絵で見て確認してみましょう。



はしは正しく持つと、食べ物を上手につかめたり、魚の骨を取るなどの細かい動きができます。はしはつまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。

ちゃ も かた しょくじ 茶わんの持ち方 食事のあいさつをしよう

ほん ゆび うえ いとぞこ
 4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。



出典：新食育ブック②③

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表しています。食事の前後に心を込めていましょう。

