

きゅうしょくだより 5月号

☆毎月19日は食育の日☆

5月の目標
食事のマナーを身につけよう

新緑の美しい季節となりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。新学期がスタートして、一か月が過ぎました。新しい環境にもなれてきて緊張がとれて、疲れが出やすい時期かもしれません。給食はしっかり食べてくれていて安心してはいますが、早寝・早起きを心がけ、十分な朝食をとって、登校しましょう。

★姿勢よく食べよう

食するときの「よい姿勢」とは、「さあ、食べよう！」という心の準備です。よい姿勢は「しっかり食べよう」という気持ちをつくっていきます。



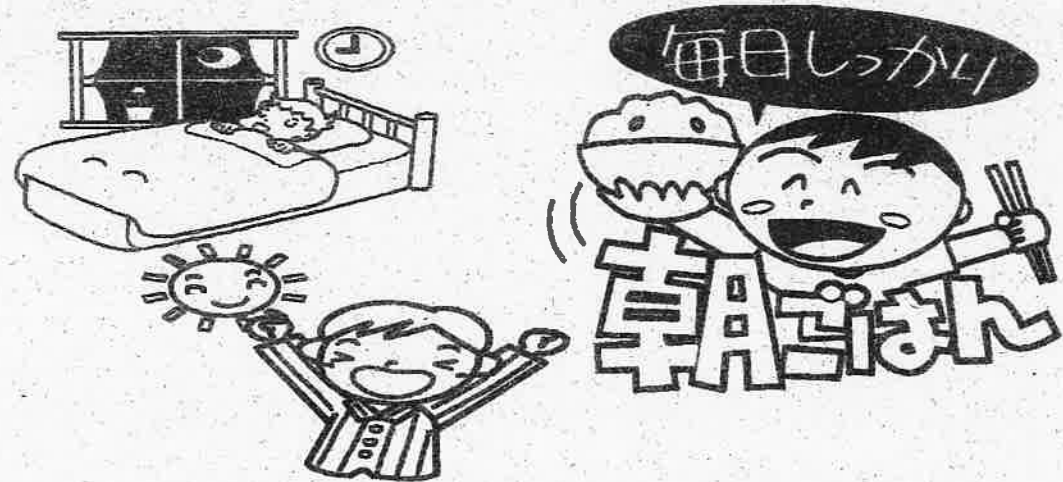
★姿勢がよくないと...

胃のはたらきが悪くなったり、食べる気がなくなったりします。姿勢に気をつけて食べましょう。

- X ひじつき型
- X たてひざ型
- X 足くみ型
- X そりかえり型



5月21日は遠足



調理の前に手をよく洗い、清潔な調理器具を使う

加熱する食品は、中までしっかりと火を通す

お弁当作りのポイント

ご飯やおかずをしっかりと冷ましてからふたをする

おにぎりは素手ではなく、ラップなどを使って握る

