



5月給食だより

令和6年度 5月号
佐賀市立川上小学校



新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。
新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを見直そう

春の大型連休中は、好きな時間に起きて好きな時間に寝る生活習慣になっていませんか？連休明けに元の早寝・早起きのリズムに戻すのはたいへんです。休みの日も学校がある日と同じように早寝・早起きをして生活リズムを整えるようにしましょう。

<p>お起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	---	-------------------	----------------------	--

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんは毎日食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主菜・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



楽しい給食時間にしましょう

給食は家庭と違って大勢で食事をします。自分勝手な行動はマナー違反になるので周りの人たちを不快にしまいます。みんなで気持ちよく、たのしい給食時間になるよう、マナーを守って過ごしましょう。

給食時間はこう過ごそう!

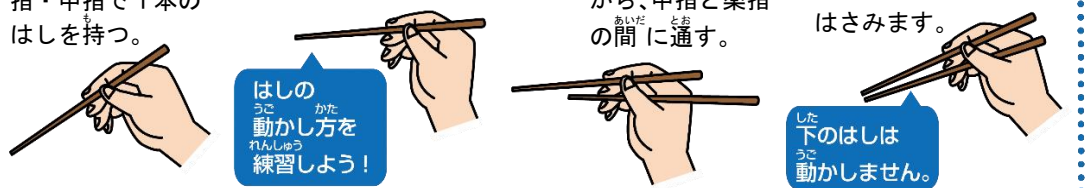
<p>背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ</p>		<p>食べるときは口をとじ、よくかんで食べる</p>
<p>食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気です</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう</p>	

こんな人はいませんか?

- 口に食べ物が入っているときに話す
- 立ち歩く
- よくかまずに食べる
- 姿勢が悪い
- 食事にふさわしくない話をする

ただしくもてるかな? 目指せ! 「はし名人」

- えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしを動かして、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物はさめます。



4月の給食をふりかえって

4月19日から1年生の給食が始まりました。1年生にとっては初めての小学校の給食でしたが、5年生と6年生の給食委員会さんたちがお手伝いに来てくれて、準備や後片付けの仕方などを教えてくれました。

みんなおいしそうにたべていました

こんだては、むぎごはん、ポークカレー、きらきらフルーツ、ぎゅうにゅうでした

きちんとならんで、おかわりをまちます