

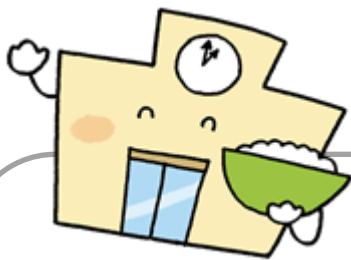


おうちのひとといっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

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。食を通して、子どもたちが元気に毎日を過ごしていけるように努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

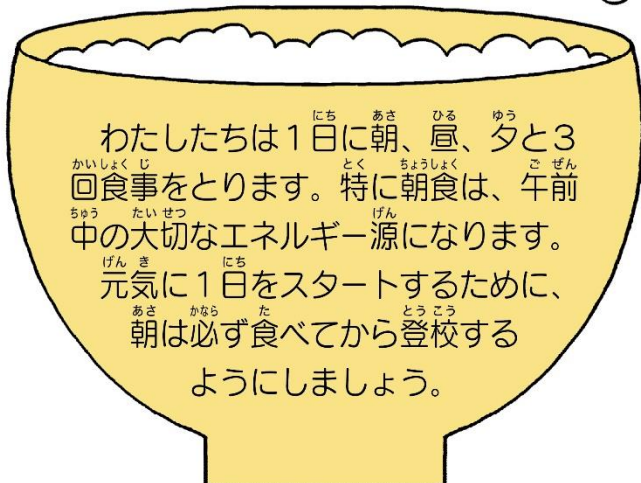


### がっこう 学校における しょくいく 食育って？

食育は、生きるうえでの基本で、知育、徳育、体育の基本となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。



げん き 元気な1日は朝食から！



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

ちょうしょく 朝食をとる  
しゅうかん 習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



## み ととの 身じたくを整えよう

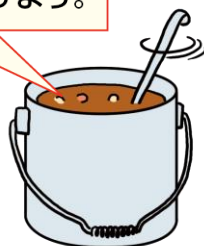
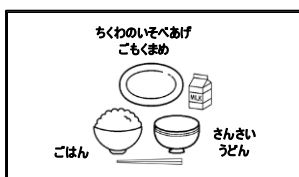


## あん ぜん えい せい てき はこ 安全に、衛生的に運ぼう

| きょうりよく<br>協力して                                     | ある<br>歩いて                                       | お<br>ゆかに置かずに                                    |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                    |                                                 |                                                 |
| おもいものや大きなものは、一人で無理して運ぶと、落としてしまうかもしれません。二人で協力して運ぼう。 | あわてたり、走ったりして運ぶと、給食をこぼしたり、人や物にぶつけます。落ち着いて歩いて運ぼう。 | ゆかには、たくさんの汚れやバイキンがあります。食缶や食器かごなどを、そのまま床に置かないでね。 |

## も おいしそうに盛りつけよう

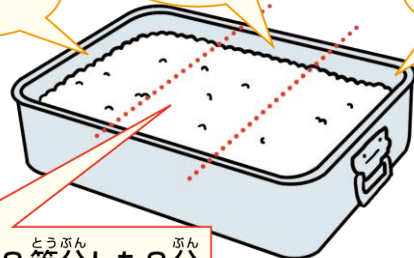
汁ものは、下のほうに具があることが多いので、底をよくかき混ぜながら、盛りつけよう。



10人分

10人分

10人分



30人分なら、3等分した3分の1から、10人分をとるようにして盛りつけよう。



はいぜんひょうを見て、どの食器にもりつけるのかたしかめよう!