

5月

食育だより ランチタイム

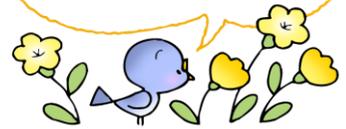
毎月19日は食育の日
幸手市立さくら小学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。
しかし季節の変わり目で、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすく、生活リズムを崩してしまうことがあります。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう！



給食目標
正しい食事のマナーを
身につけよう



早寝・早起き・朝ごはん～よい習慣を身に付けよう～



朝、おなかがすいた状態で気持ちよく起きることができます。



「おはようございます」。おいしく朝ごはんをいただきます。



朝ごはんをしっかり食べると、脳を目覚めさせ体が活動を開始します。



次の日も朝ごはんをしっかり食べるために、夜ふかしや寝る前の間食をつつしむことができます。



**早寝・早起き・朝ごはん
ハッピー・ヘルシーサイクル!**



やる気が出てきて、元気に登校できます。



時間を決めて食べることが身に付きます。おやつも食べる時間と量を考えてとるようになります。



お昼の給食まで集中力と体力が途切れずしっかり勉強することができます。



食事のマナー、できていますか？



「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもいわれる言葉です。

マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう！

こんなことしていませんか？

食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

好き嫌いをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたら、どう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていませんか？



周りに食べ物飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気が散って、落ち着いて食べることができません。

食事中にふざけたい会話をしていませんか？



汚い話や気持ちが悪くなるような話をされてしまっては、おいしい料理がだいなしです。話す声の大きさにも注意しましょう。

楽しい雰囲気ですべてができていますか？



みんな楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができるマナーをしっかり守りましょう。

“旬”をキャッチしよう！

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれ、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけて、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事から味わう楽しさを子どもたちに伝えましょう！

