

給食だよ!

# えがおのじかん



令和元年度5月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小林耶慶



桜の木々にも緑の葉がつきはじめ、新緑のさわやかな季節になりました。早いもので新学期が始まって1ヶ月がたちます。新しい環境にも慣れてきたことと思います。5月は緊張感がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすい時期です。1日3回きちんと食事を取り、体調を整えて毎日を元気に過ごしましょう。



## 4月11日（木）お花見給食

お花見給食の前日には、4月にも関わらず雪が降り、小学校ではお花見給食の心配をしながら職員一同雪かきをしました。当日はお天気に恵まれ、ぽかぽか陽気のなかブルーシートを敷いてお弁当を食べることができました。外で食べる給食は一段とおいしく感じますね。桜もきれいでお花見給食日和となりました。



給食室からお弁当を運んでくれています。



しっかり手をあわせて…いただきます!



もくもくと食べています。まさに花よりだんご



## ☆ 5月の給食目標 ☆ 『食事の作法を身に付けよう』

食べる姿はその人の育ちや人柄が表れるといえます。正しい姿勢で食事ができていますか? お箸は正しく持てますか? 正しい姿勢や箸使いは見た目目が美しいだけでなく、よいことがいっぱいあります。

# 姿勢がよいんじやー



口をとじてよく噛む  
ひじをつかない



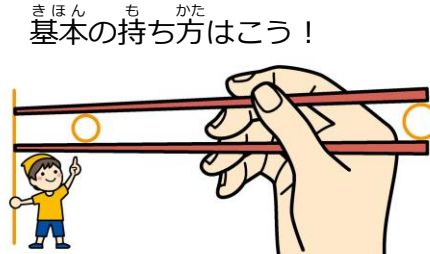
背筋を伸ばす



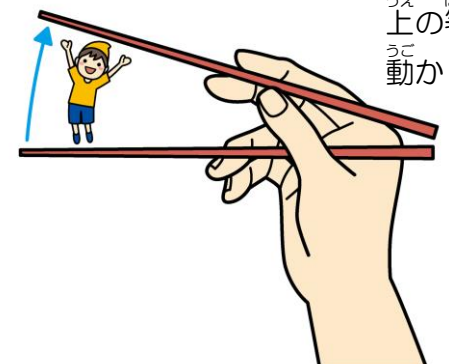
ごはんや汁物のおわんは手に持つ

しょうか消化がよくなり、しゅうちゅうりょく集中力も高まります。

## 箸の持ち方



基本の持ち方はこう!



上の箸だけを動かします。

はさむ、つまむ、きる、まぜる、くるむなどができるようになります。

## 食物アレルギーについて

ある食べ物を食べて、おなかがいたくなったり、体がかゆくなったりすることを「食物アレルギー」といいます。食物アレルギーがあるお友だちがいるときは、給食とお弁当を交換したり、走り回ってふざけないようにしましょう。

みんなが安心して楽しく給食が食べられるようにしましょう。

