



新緑がまぶしいさわやかな季節です。新しい学年やクラスでの生活も1か月がたちました。子どもたちは元気に学校生活を送っています。しかし、季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなることや、休みで生活リズムがくずれたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝・昼・夕の3食をしっかり食べ、規則正しい生活を送りましょう。

5月の給食目標

「食事のマナーを身につけよう」

食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、一緒に食べる人をいやな気持ちにさせないための両方があります。

また、大人になると年が離れた人や違う国の人など、様々な人たちと食事をする機会があります。そのときに、基本的なマナーを知らないとはずかしい思いをすることもあります。今のうちから少しずつ正しいマナーを身につけ、楽しく食事ができるようにしましょう。



マナーを守れていますか？



口に食べ物が入ったままおしゃべりする。

ひじについて食べる。

食器を持たずに食べる。

ほっかり食べ（一品ずつ食べていく）をする。



食べ物が口に入っている時は口をとじて食べましょう。

背中をまっすぐにし、足をそろえて、ひじをつかずに食べましょう。

食器を持ち、おはしやスプーンを上手に使って食べましょう。

ごはんを中心に、色々な料理を交互に食べましょう。

～今月の地産地消食材 豚肉～

5月14日の給食は、日光産の豚肉を使ったスタミナ丼です。豚肉には、ビタミンBがたくさん入っています。ビタミンBが足りないと、つかれやすくなったりします。



～給食もいもり食べています～

4月15日から1年生の給食が始まりました。1年生のみなさんは、担任の先生のお話をよく聞き、よく味わって食べてくれていました。給食の時間は、栄養バランスのとれた献立を毎日おいしく、そしてしっかり食べてもらうことはもちろんですが、食事前の手洗い、盛りつけ、配膳、後片付けなど、1つひとつが子どもたちにとって大切な勉強になっている時間です。