

# 5月



# 給食だより

日光市立小林中学校







新緑がまぶしい季節になりました。新しい学年での学校生活には慣れましたか？

5月はいろいろな行事が本格的にはじまり、疲れもたまってくる頃です。好き嫌いしないで何でも食べて、元気な体で毎日を過ごせるようにしましょう。



## 食事のマナーを知ろう



<p>① 食べる前は石けんを使って手を洗いましょう。</p> 	<p>② 準備のときは、身支度を整えましょう。</p> 	<p>③ 感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。</p> 
<p>④ 食器や箸は正しい持ち方で食べましょう。</p> 	<p>⑤ 食べ物が口に入ったままで話さないようにしましょう。</p> 	<p>⑥ 食事中は立ち上がらないで静かに食べましょう。</p> 



## 体に良い食べ方をしよう



食事は、ただ食べるだけではなく、その食べ方も大切です。食べ方により、消化を助けたり、食べすぎを防ぐことができます。

背筋を伸ばして  
良い姿勢で食べる



背中を丸めて食べると、見た目が悪いだけでなく、胃が圧迫されて食べ物の消化も悪くなってしまいます。

よく噛んで食べる



消化を助け、食べすぎを防ぐことができます。脳の動きもよくしてくれます。

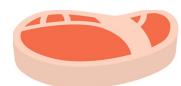
主食とおかずを  
交互に食べる



一つばかりを食べてしまい、他に食べられなくなるのを防ぎます。



## ～ 今月の地産地消食材 豚肉 ～



今月の地産地消食材は、日光市産の豚肉です。豚肉には、たんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれています。たんぱく質は、成長期に、丈夫な体をつくるために大切な栄養素です。また、ビタミンB1はエネルギーを作るときに必要なビタミンです。

