



がつ しょくいくもくひょう しょくじ まも
5月の食育目標：食事のマナーを守ろう！

江別市立大麻小学校 2024.5.1 栄養教諭

あたた ひ ふ 暖かい日が増えてきましたね。あさ ひる おんど さ おお 朝と昼で温度の差が大きいので、からだ つか からだ つか 体が疲れやすい季節でもあります。どんな しょくじ も しっかりと 食べて、健康な 体 を作っていきましょう。

さて、今回のおたよりが今年度初めての食育通信になります。タイトルの「ペロリッ!!」には、給食を綺麗に完食したときの表現として「ペロリッと全部食べたよ」と言ってもらいたい、給食はもちろん家庭や外食のときにも好き嫌いせず自分の体のことを考えて食事をしてほしいという願いを込めました。この食育通信では、家庭での食生活や食べ物の栄養や働き、子どもたちの給食の様子などを発信していきたいと思えます。



【1年生初めての給食】

朝ごはんを食べていますか？

5月は運動会の練習が入ってきます。体を動かすには、エネルギーが必要になります。そのエネルギーを補うのは「食事」です。学校の活動は、午前中におこなうものがほとんどです。「朝ごはん」は、体を動かすために欠かせないエネルギー補給するための大切な食事です。朝ごはんは、必ず食べましょう！毎日食べている人は、食事の内容を見直しましょう。いろいろな食材からエネルギーを補うことが理想です。



食事のマナーを確認しよう！

- エプロン・三角巾をつけていますか？
- ランチマットを机に敷いていますか？
- ひじをついたり、足を組んだりしないでよい姿勢で食べていますか？
- お皿は持って食べていますか？
- 食べ物を口に入れたまま歩いていませんか？

いくつかのマナーを守っていましたが？月曜日は、エプロン、三角巾、ランチマットの忘れ物が自立ちます。日曜日にしっかり確認して、月曜日から給食時間を気持ちよく過ごせるようにしましょう！給食準備は、マスクもあるといいですね！