

# EAT通信 5月

令和8年(2026)  
和歌山市立宮小学校

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

☆うちのひとといっしょにみてくださいね!

## 給食時間の過ごし方

### 生活リズムを見直そう

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、

朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

### 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか?
- マスクから鼻と口が出ていませんか?
- 給食着は清潔ですか?
- 爪は短く切っていますか?
- 手をきれいに洗いましたか?
- 体調は悪くないですか?

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

**5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)**

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

**一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。**

熱いものや重たいものは一人では運ばず、協力して運びましょう。

食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

**今月の給食目標 「給食の仕事を手際よくしよう」**

- ☆ よい姿勢で静かに待つようにしましょう
- ☆ 自分の仕事を知り、手順よく配ぜんしょう
- ☆ 正しい食器の置き方をおぼえよう

**給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。**

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。