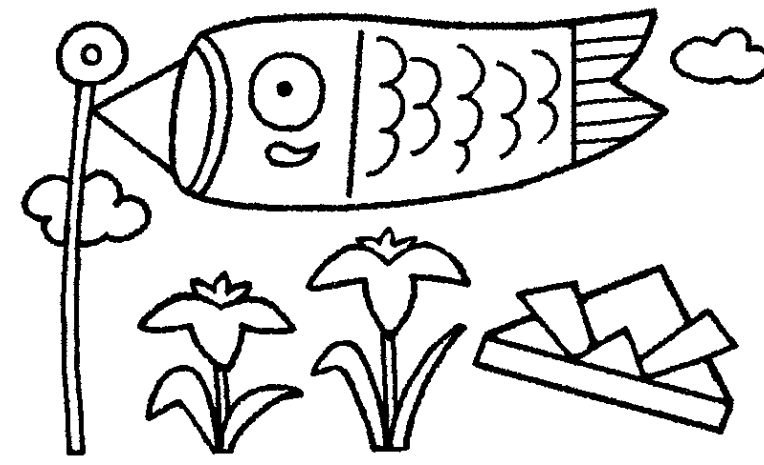


～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

☆おうちのひとといっしょにみてくださいね!



新年度が始まって1か月たちました。新しい学年、新しいクラスでの生活には慣れましたか? 5月は環境が変わったことによる疲れが出るころです。十分な睡眠と、バランスの良い食事とで元気に過ごしましょう!

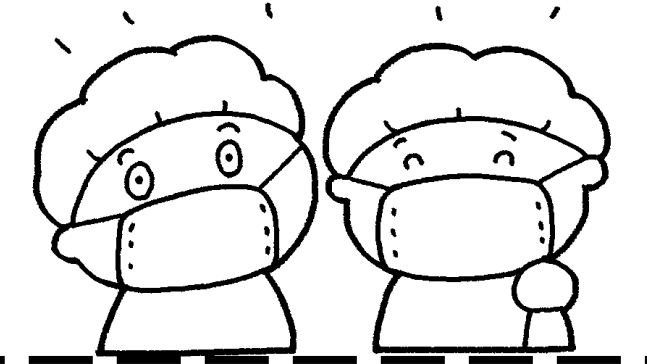
3つの食品グループをバランスよくとりましょう!

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



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、手順よく配ぜんしよう
- ・正しい食器の置き方をおぼえよう

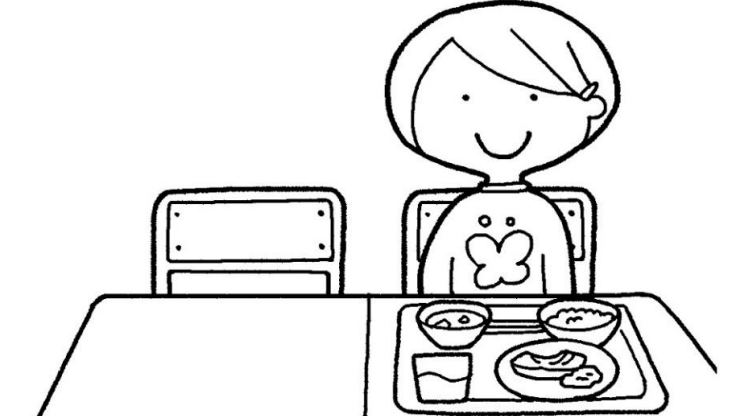
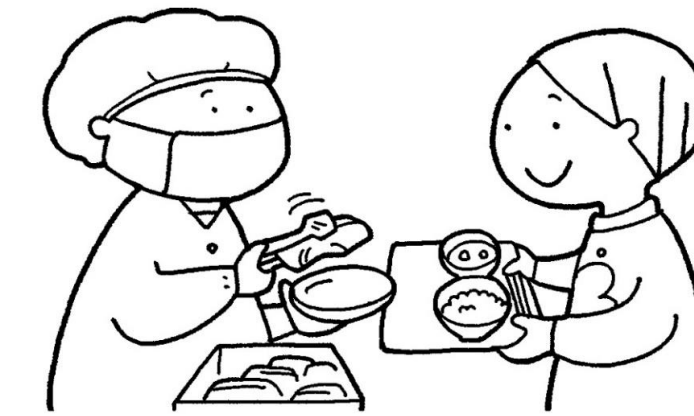


安全にすばやく! 給食の準備をするコツ

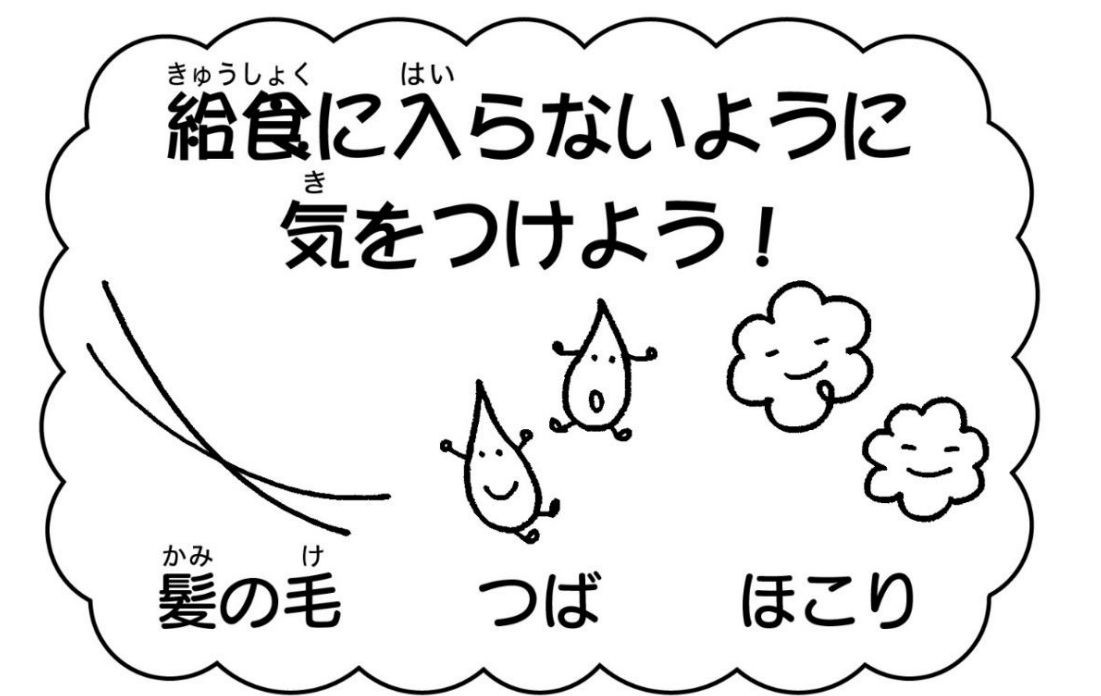
給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう



給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

- そのために...
- ・マスクは鼻と口をおおうようにしましょう。
 - ・静かに座って待ちましょう。
 - ・当番の人は、白衣のボタンをきちんととめましょう。