



令和5年(2023年)

和歌山市立 西脇 小学校

～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。

晴れ渡った空に、新緑の若葉。すがすがしさをを感じる季節になりました。

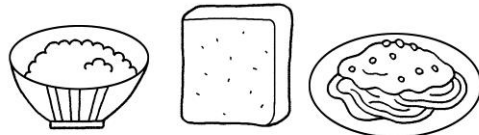
新年度がスタートして1か月、新しい学年、新しいクラスには慣れましたか？

5月は環境の変化による疲れが出るところです。体調に気をつけて、規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているで、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を元気づけて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

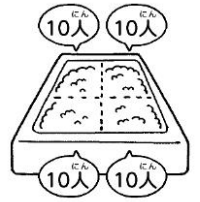
今月の給食目標 「給食の仕事を手際よくしよう」

- 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



●ていねいな配ぜんを心がけましょう●

汁物は、具が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持って、ていねいに片づけをしよう



今日からチャレンジ ゴミを減らそう

持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ゴミを減らす工夫を考えて取り組みましょう。



持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

